. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathman

In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding

३५५

राममोहन रामचन्द्र वैश्य
फैन्सी बुक सेन्टर
आजाद हिन्द पार्क, बहराइच

pal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathman

In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

92344

pal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathman

In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding

सूर्य-नमस्कार।

क्री. २ जीव्द. १३

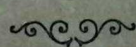
लेखक

श्रीमान् नरेश

श्रीभवानराव श्रीनिवासराव पंत,

प्रतिनिधि, B. A.

राजासाहेब, सं० औंध



मूल्य १००/—

pal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathman

In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

गुणाविष्करण ।

(१)

' मेरी पत्नी अनेक रोगोंके कारण कई वर्षोंसे हैरान थी । डॉक्टर, वैद्य और हकीम सभी नाना प्रकारके उपचार करके थक गये । किन्तु आपकी नमस्कारोंकी पद्धतिके अनुसार उसने छः माह नियमसे नमस्कार डालते ही उसके प्रायः सभी विकार नष्ट हो गये हैं । इन आश्चर्यकारी देवी नमस्कारोंके लिये म आपको धन्यवाद देता हूँ । '

शान्तिनिकेतन, श्रीराम मिश्र ।
जलालाबाद, (संयुक्त प्रान्त)

(२)

' आंध राज्यके अधिपति द्वारा लिखित ' सूर्यनमस्कार ' पुस्तक मनुष्य-मात्रके कल्याणका और उत्क्रान्तिके मार्गका मूल्यवान् साधन है । '

न्यूयार्क शहर, वॉर्ड क्रैम्स्टन, एम्. डी.
अमेरिका.

(३)

' आपकी सूर्यनमस्कारकी पुस्तक मूल्यवान् बातोंसे भरी सोनेकी खदान है । वह बहुतही अच्छे प्रकारसे लिखी गई है । '

बिरल, इंग्लैण्ड आर्थर जी. ह्युजेस्

(४)

' अत्यंत बिगडा हुआ मेरा स्वास्थ्य और इसी तरह मेरे बहुतसे मित्रों का स्वास्थ्य श्रीमान् पंत प्रतिनिधिप्रणीत सूर्यनमस्कारोंसे बहुत सुधरा । '

एम्. गोपाळ कृष्णराव,
माटुंगा, बम्बई नं. १९.

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathman

In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding

सूर्य-नमस्कार

लेखक

श्रीमान् नरेश श्रीभवानराव श्रीनिवासराव पंत

प्रतिनिधि, B. A.

राजासाहेब, सं० औंध.

Shri Haribamsha Prasad Upadhyay Baskota,

श्री हरिवंश प्रसाद उपाध्याय बास्कोटा,

Ishwarniwas, Nepalganj, (Banke),

ईश्वरी निवास, नेपालगंज, (बाँके)

P. O. RUPAIDIHA, Dist. Bahraich, (U. P.)

प्रथमवार ।

संवत् १९९१, सन् १९३४

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathman

In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

मुद्रक और प्रकाशक
श्रीपाद दामोदर सातवलेकर,
भारतमुद्रणालय, स्वाध्याय-मण्डल,
औंध, (जि० सातारा)

मू० १००/—
९८३२२

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathman

In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

प्रास्ताविक ।

हमने स्वयं सशास्त्र, समंत्र एवं खास पद्धतिसे प्रतिदिन सूर्यनमस्कार का नियमसे अभ्यास किया । हमने देखा कि इससे हमारी शारीरिक एवं मानसिक उन्नति बहुत हुई । ऐसी ही उन्नति सब स्त्रीपुरुषों की होवे, इसी विचार से हमने 'सूर्य-नमस्कार' नामकी छोटी पुस्तक मराठी में लिखी । पंडित सातवलेकरजीने अपने 'भारतमुद्रणालय' में छापकर उसे १९२२ ई० में प्रकाशित किया ।

इस छोटी पुस्तक से तथा हमारे अन्य लेखों एवं व्याख्यानों के कारण सूर्यनमस्कार की महत्ता महाराष्ट्र के बाहर उत्तरमें काश्मीर तक तथा दक्षिण में लंका-सीलोन तक फैल गई । किंतु उत्तर भारत, दक्षिण भारत एवं लंकामें मराठी भाषा का प्रचार नहीं । फलतः उन स्थानों के अनेक आरोग्य-इच्छुक विद्वानोंने हमसे कहा तथा पत्रोंके द्वारा भी सूचित किया कि पुस्तक अंग्रेजी भाषामें लिखी जावे, जिससे संपूर्ण भारतवर्षमें, यही नहीं, भारत से बाहर भी सूर्यनमस्कार की आवश्यकता एवं महत्ता प्रतीत हो । हमें भी यह बात जँची और सन १९२८ ई. में 'सूर्य-नमस्कार' नामकी पुस्तक अंग्रेजी में प्रसिद्ध हुई । इस पुस्तक में नमस्कार कैसे डालना चाहिये, उनसे शरीर के कौन कौन स्नायु और अन्तरिंद्रियाँ सुदृढ होती हैं, चित्त की एकाग्रता कैसे बढती है, किसको कितना लाभ हुआ, नमस्कारोंसे सोलह आना लाभ होनेके लिए योग्य आहार कौनसा है, आहार कैसे तयार करना चाहिए, इत्यादि अनेक आनुषंगिक महत्त्व के विषयों का विवेचन किया और विषय को स्पष्ट करने के लिए ३०-३२ चित्र भी दिये । इसलिए यह अंग्रेजी पुस्तक मराठी पुस्तक की अपेक्षा

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathman

In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

बहुत बडी हो गई। वह हिंदुस्थान में इतना पसंद आया कि उसकी अब तक तीन बार छप चुका और उसका भाषांतर हिंदी, कानडी, तेलगू, तामिल, गुजराथी, बंगाली भाषाओं में हुआ। इन भाषाओं में भी यह पुस्तक अनेक बार छप चुकी। इसके सिवा मल्यालम् और उर्दू भाषाओं में भाषांतर हो रहा है।

इस पुस्तक में हमारे अंग्रेजी पुस्तक की सब बातें संक्षेप में दी हैं। नमस्कार के कुछ आसनों में, आसनों के प्राणायाम में और अन्यान्य बातों में जो जो सुधार अब तक हुए, वे सब इस पुस्तकमें शामिल किए हैं। इस पुस्तक के साथ नमस्कार का बडा चित्रपट भी तयार किया है। उसमें दसों आसनों के बडे चित्र देकर प्रत्येक आसन शास्त्रोक्त प्राणायाम-सहित कैसे किया जाय, इसकी सविस्तर सूचना भी दी गई है।

सूज्ञ पाठकों से हम यही आशा करते हैं कि वे सब आबालवृद्ध स्त्री-पुरुष शास्त्रशुद्ध एवं विशेष पद्धति से नमस्कार डालकर अपना शारीरिक और मानसिक—उभयविध—कल्याण कर लें, तथा अपना अनुभव दूसरों से कहकर उन्हें भी नमस्कार डालने के लिए उत्साहित करें।

भवानराव पंडित (औंधनरेश)

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathman

In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

विषय-सूची।

१ प्रथम अध्याय। १-५

आरोग्यके लिये व्यायामकी आवश्यकता। १

शरीरके मुख्य अवयव। ४

२ द्वितीय अध्याय। ६

नमस्कारोंको छोड अन्य व्यायाम की अडचनें और सुविधाएं। ६

३ तृतीय अध्याय। ७-८

उत्तम व्यायाम सूर्यनमस्कार। ७

४ चतुर्थ अध्याय। ८-१९

नमस्कार कैसे डालें? साष्टांग नमस्कार। ८

प्रणव और बीजाक्षर। ९

नमस्कारोंके आसन— ११

(१) प्रथम आसन- अवस्थान। १२

(२) दूसरा आसन- जानुनास। १३

(३) तीसरा आसन- ऊर्ध्वेक्षण। १५

(४) चौथा आसन- तुलितवपु। १६

(५) पाँचवा आसन- साष्टांग। ,,

(६) छटवाँ आसन- कशेरुसंकोच। १७

(७) सातवाँ आसन- कशेरुविकसन। ,,

(८) आठवाँ आसन- ऊर्ध्वेक्षण। १८

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathman

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

(९) नवाँ आसन- जानुनास। १८
(१०) दसवाँ आसन- अवस्थान। १९

५ पञ्चम अध्याय। २०-२६

नमस्कारोंसे शरीर और मन सुदृढ बनते हैं। २०

(१) स्नायुओंका दृढीकरण। २०
(२) यकृत्, पाणथरी, फेफडे, पृष्ठवंश, मज्जातन्तु आदि मजबूत बनते हैं। २२

६ षष्ठ अध्याय। २६-४०

दृष्टि और वाणी। २६
दृष्टियोग। ,,
वाणीयोग। २७

तृचाकल्पनमस्काराः। २९
हंसकल्पनमस्काराः। ३१
वैदिक ऋचाके विना सूर्यनमस्कार। ३४
वैदिक ऋचाओंके साथ सूर्यनमस्कार। ३७
प्राणायाम-विचार। ३९

७ सप्तम अध्याय। ४१-४२

स्त्रियोंके लिये सूचनाएं। ४१

८ अष्टम अध्याय। ४२-५४

आक्षेपकोंको उत्तर। ४२
(१) स्त्रियोंके लिए नमस्कार काहेको? ,,
(२) पहलवान जल्दी क्यों मरते हैं? ४४
(३) ज्ञान-प्रसार करना। ४५

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

(४) वृद्धोंको नमस्कारोंकी क्या आवश्यकता ? ४६
(५) आदित्य-रहस्य । ४८
(६) बिनाखर्च का व्यायाम । ५२
(७) उकताहट । ५३
९ नवम अध्याय । ५५-६१
नमस्कारसे प्राप्त अनुभव । ५५
(१) हमारा अपना अनुभव । ,,
हमारी दिनचर्या । ५६
(२) दूसरोंके अनुभव । ६०
रानीसाहेबाका अनुभव । ,,
१० दशम अध्याय । ६१-६५
औंध राज्यमें सूर्यनमस्कार । ६१
११ एकादश अध्याय । ६५
आहार । ,,
(१) उचित अन्नकी आवश्यकता । ,,
(२) जीवनद्रव्य (विटामिन्) ६८
(३) रोजके भक्ष्य पदार्थोंमेंसे कुछ मुख्य पदार्थ । ७१
१२ द्वादश अध्याय । ८२-९०
पाकपद्धति और गुत्तीकर कुकर । ८२
(१) पाकपद्धति । ,,
(२) गुत्तीकर-कुकर । ८३
(३) गुत्तीकर कुकरमें कैसे पकावें? ८७
(४) जलाऊ वस्तु । ८९
(५) कुछ सूचनाएं । ,,

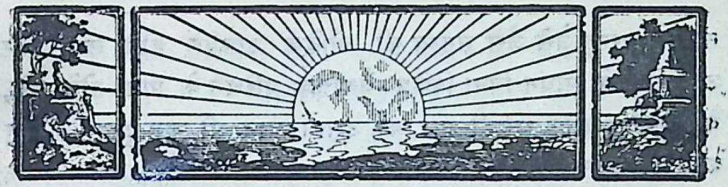
epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

१३ त्रयोदश अध्याय। ९०-१०३
सूर्यनमस्कार का व्यायाम ही सार्वत्रिक होनेयोग्य है। ९०
१४ चतुर्दश अध्याय। १०४
मलावरोध, क्षय, और अकालिक वृद्धत्वका निवारक और प्रतिबंधक उपायही सूर्यनमस्कार है। १०४
(१) मलावरोध। १०४
(२) क्षय। १०९
(३) पुनस्तारुण्य-लाभ। ११३
१५ पंचदश अध्याय। १२०-१२३
सूर्य-नमस्कारोंसे लाभ। १२०
१६ षोडश अध्याय। १२४-१२६
आरोग्यका मोल। १२४
१७ सप्तदश अध्याय। १२६-१२८
उपसंहार। १२६

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:



सूर्य-नमस्कार।

प्रथम अध्याय।

आरोग्यके लिये व्यायामकी आवश्यकता।

किसी भी कार्यके करनेमें हलचल वा चलनवलनशक्ति आवश्यक होती है। चलनशक्ति अखिल जगत् का प्रधान लक्षण है। जगत् शब्द ही 'गम्' अर्थात् जाना, हिलना धातु से बना है। हलचल जगत् का मूल स्वभाव है।

पृथ्वीपर वनस्पतियों की उत्पत्ति के पश्चात् प्राणी उत्पन्न हुए। हमारे प्राचीन वैदिक उपनिषत्कर्ता तथा आधुनिक पाश्चिमात्य पण्डित, दोनों इस उत्क्रान्तिवाद को मानते हैं।

मनुष्यप्राणी जब पहले उत्पन्न हुआ, तब उसे उदरनिर्वाह के लिये सर्वदा प्रयत्न करना पडता था और आत्मरक्षा के लिये दूसरे हिंसक प्राणियोंसे झगडना पडता था। अतः ईश्वरने उसकी रचना गतिप्रवर्तक और श्रमयोग्य बनाई। उस समय उसे विशेष व्यायामकी बिलकुल गरज

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

न थी। परन्तु जैसे जैसे मनुष्य की बौद्धिक उत्क्रांति होने लगी और उदर-पूर्ति के साधन विना विशेष वैयक्तिक परिश्रम के प्राप्त होने लगे, वैसे वैसे शारीरिक श्रमकी ओर का उसका ध्यान भी कम हुआ। किन्तु शारीरिक स्वास्थ्य के लिये श्रमकी आवश्यकता होने के कारण श्रम के अभाव में उसका आरोग्य नष्ट होने लगा, अनेक रोगोंकी उत्पत्ति हुई और विकृत बुद्धिसामर्थ्य के बलपर औषधि से रोग दूर करनेकी अर्थात् विना श्रमके रोगपरिहार करनेकी प्रथा शुरू हुई। परन्तु शरीर का मूल धर्म ही श्रमोपजीवी है। अतः उचित एवं भरपूर श्रम के विना आरोग्य का लाभ कदापि न होगा।

आजकल किसी को भी ऐसा शारीरिक परिश्रम सदैव नहीं करना पडता। खेतमें काम करनेवाले किसान को भी बारह घण्टे परिश्रम नहीं करना पडता। इसलिये उसके लिये भी ऐसे व्यायाम की आवश्यकता है, जो सब अंगों से श्रम करावे। तब उनके लिये जो बैठी नौकरी या व्यवसाय करते हैं, व्यायाम की कितनी आवश्यकता है, सो कहना ही क्या? आजकल मोटरें बहुत हो जानेसे गरीब लोग भी चार-छः मील चलनेमें आनाकानी करते हैं। इसलिये मनुष्य की तबियत सुदृढ, निरोग और कार्यक्षम होनेके लिये तथा वह दीर्घायु बननेके लिये, आजकल शारीरिक श्रमकी- उचित व्यायामकी -विशेष आवश्यकता है।

जिस प्रकार अच्छा अन्न, स्वच्छ जल, खुली हवा और सूर्य-प्रकाश की मनुष्य के जीवनके लिये अत्यन्त आवश्यकता है, उसी प्रकार आजकल के जीवनकलह में उसे व्यायाम की अतीव आवश्यकता है, जिससे कि वह स्वयं अपनी, अपने समाज की एवं अपने राष्ट्र की रक्षा करनेकी तथा निर्वाह चलानेकी योग्यता प्राप्त कर ले।

अयोग्यभक्षण, अतिभक्षण और व्यायाम के अभाव से आजकल रोग प्रबल हुआ है। जवान स्त्रीपुरुष कराल काल का भक्ष्य बन रहे हैं।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

नया ग्रेजुएट नोकरी या धंदा शुरू करके संसार का आरम्भ करताही है कि बस, इतनेही में वह नामशेष हो जाता है! युवती स्त्री के दो एक बच्चे होते ही वह राजयक्ष्मा जैसी बीमारियों का घर बन जाती है! भारतवर्ष में आयुकी औसत २३ वर्ष है! और इसीलिये व्यायाम की आवश्यकता एवं महत्ता है।

आठ-दस वर्षकी अवस्था तक प्रायः सभी बालक दौडना-खेलना आदि करते रहते हैं। इस लिये इस उमरमें यदि वे और कोई निश्चित पद्धति का व्यायाम न लें, तो चल सकता है। परन्तु स्कूल में जाकर सबेरे तीन घण्टे, दो पहर को तीन घण्टे, या ११ से ५ तक बालकों को बंद करना आरंभ होते ही या छुटपन की मुटाई जाकर उनके शरीरमें कसा हुआ आकार लानेका समय आते ही प्रत्येक लडके या लडकी से ऐसे किसी व्यायाम के कराने की आवश्यकता है, जिससे उसका शरीर सुडौल एवं सामर्थ्यवान् बने।

जिस उमर में बालक-बालिकाएँ व्यायाम की महत्ताको स्वयं समझने लगती हैं, उस उमर तक ऐसे व्यायामकी जिससे शरीर नीरोग, कार्यक्षम तथा सुदृढ बने और मन उत्साही तथा तेजस्वी बने, मातापिता, अभिभावक तथा विद्याधिकारी बालक-बालिकाओंपर सख्ती करें। केवल विद्यार्थियोंकी इच्छा पर छोड देनेसे काम न चलेगा। क्योंकि अगली पीढी पिछली से उत्साह में, आयु में भी कम दिखाई देती है। जहाँ यह हाल है, वहाँ यदि अपन चुप बैठें, तो देश की हानि ऐसे ही होती रहेगी। इसलिये इस हानि को रोकना आवश्यक है।

आरोग्य ऐसा विषय है, जो केवल सिखाने से या केवल व्याख्यानसे प्राप्त नहीं हो सकता। शिक्षक, मातापिता और अभिभावक अपने स्वतः के आचरण से बालक-बालिकाएँ, विद्यार्थी और विद्यार्थियों को दिखावें कि आरोग्य कैसे प्राप्त किया जा सकता है। तभी वे भी व्यायाम करके

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

ही आरोग्य प्राप्त करेंगे और शक्तिमान् बनेंगे। यह सिद्धान्त बिलकुल छुटपन से घर में तथा शाला में बालकों के मन में अच्छी तरह जमा देना चाहिए कि आरोग्य-दायक व्यायाम का हाल जानना तथा उसकी आवश्यकता समझना केवल व्यक्ति के ही हित का नहीं, किन्तु अपने देश के भी हित का है।

खास खास बाहरी अवयवों को बलवान् बनाने के लिये खास खास व्यायाम हैं। किंतु व्यायाम ऐसा होना चाहिए कि जिससे छोटेबडे, स्त्रीपुरुष, गरीब-धनवान् सभी की अन्तरिन्द्रियाँ और अन्तःस्नायु एवं बाह्य अवयव भी सामर्थ्यवान् और निरामय बनकर ओज, जीवनशक्ति और बल का संचय शरीर में कर दे। यह कार्य सूर्य-नमस्कार करते हैं।

शरीरके मुख्य अवयव ।

जिन मुख्य अवयवों पर मनुष्य का आरोग्य अवलंबित है, वे तीन हैं। उनमेंसे प्रत्येक सुदृढ रखना चाहिये। पद्धतियुक्त, प्राणायामसहित और मन्त्रसहित सूर्यनमस्कार डालने से तीनों अवयवों को उत्तम व्यायाम मिलता है और वे इतने कार्यक्षम बनते हैं कि किसी भी प्रकार का रोग उत्पन्न नहीं होने देते। सार्वत्रिक अनुभव भी ऐसाही है।

१. प्रथम अवयव- पचनेन्द्रिय- इस में पेट, यकृत, तिल्ली, अंतडियाँ आदि शामिल हैं। कई लोग पचनेन्द्रिय के विकारों से पीडित रहते हैं, जैसे- अपचन, अग्निमांद्य, अजीर्ण, मलावष्टंभ, पांडुरोग, यकृतवृद्धि, उदर-रोग, बवासीर, मधुमेह, कॅन्सर (Cancer) इत्यादि।

२. दूसरा अवयव- हृदय और फंफडे- इनकी विकृतिसे सर्दी, खाँसी, क्षय, दमा, हृदयव्यथा, फेफडे का दाह (Pneumonia) आदि विकार होते हैं।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

३. तीसरा अवयव– यावत् मजातन्तुप्रदेश (Nervous System) इस में पीठ की रीढ, मस्तिष्क, संज्ञारज्जु (Spinal cord), सोलर प्लेक्सस् (Solar plexus) आदि शामिल हैं। मज्जातन्तु के विकारोंसे सिरदर्द, मस्तकशूल, अर्धसीसी, मतिभ्रंश, स्मृतिनाश, पागलपन, अर्धांगवायु या पक्षघात, निद्रानाश, हाथपैर ठण्डे पडना, थोडे श्रम में थकावट आना, उकताहट मालूम होना, निरुत्साह आदि विकार उत्पन्न होते हैं।

मानवी शक्ति का और आरोग्य का उद्गमस्थान मज्जातन्तु हैं। मज्जा-स्थान ही से सम्पूर्ण शरीर के घटक धातुओं को और अंतरिन्द्रियों को उत्साह और फूर्ती मिलती है। मनुष्य का शारीरिक सामर्थ्य केवल स्नायुओं से ही नहीं, किन्तु उनके प्रेरक मज्जातन्तुओं से मिलता है। योग्य व्यायाम से केवल तन्दुरुस्ती हीं नहीं मिलती, किंतु मज्जातन्तुओं को भी चेतना मिलकर उनका सामर्थ्य बढता है।

पागल बननेवाले लोग हम लोगोंमें कम होते हैं। किन्तु हृदय, फेफडे और पचनेन्द्रियाँ बिगडनेसे अकालमें मृत्युके मुखमें पडनेवाले लोगोंकी संख्या आजकल भारतमें–विशेष रीतिसे–लिखे पढे लोगोंमें बहुत अधिक है। 'पथ्य–हित–मित–भक्षण' का अभाव एक कारण होगा; किन्तु इस बात का सच्चा कारण है, योग्य व्यायामका अभाव।

तब यह स्पष्ट है कि सूर्यनमस्कारों जैसा सशास्त्र एवं पद्धतियुक्त व्यायाम आरोग्य, सामर्थ्य और दीर्घायुके संपादनमें अत्यावश्यक है।

---

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

द्वितीय अध्याय ।

नमस्कारोंको छोड अन्य व्यायामकी अडचनें और असुविधाएं ।

स्वदेशी या विदेशी कोई भी खेल खेलनेके लिए अथवा कुस्ती खेलनेके लिए एक या अनेक साथियों की आवश्यकता होती है । जोडी, डम्बेल्स्, गेंद बॅट इत्यादि सामग्री लगती है । डण्ड बैठकके लिए व्यायामशाला या एकान्तस्थान की जरूरत पडती है । तैरनेके लिए पानी चाहिये । घूमकर पूरी मेहनत होनेके लिए कमसे कम रोज आठदस मील घूमना चाहिये । १५ मिनिटमें एक मील के हिसाबसे कहें तबभी दो ढाइ घण्टोंसे कम समय न पूरेगा । इसके सिवा मैदानी खेलोंके लिए, तैरनेके लिए, घूमनेके लिए, सब ऋतुएं अनुकूल नहीं होतीं ।

आट्यापाट्या, खो खो, क्रिकेट, फुटबॉल इत्यादि खुली हवाके किसी भी खेल के लिए विस्तृत क्रीडांगण चाहिये । ऐसा क्रीडांगण सभी स्थानोंमें मिलता नहीं । पूना, बम्बई जैसे बडे शहरोंमें छोटे बडे सभी विद्यार्थी एवं विद्यार्थिनियोंको पर्याप्त होनेवाले मैदान मिलना असम्भव होता है । पूना के लोग बडे अभिमानसे कहते हैं कि हमारे नगरकी केवल म्युनिसिपल पाठशालाओंके विद्यार्थी तथा विद्यार्थिनियोंकी संख्या १०,००० होगी । और यह ठीक भी है । उनके खेलनेके चार मैदान हैं, किंतु प्रत्येक मैदान पर दो तीन सौ से अधिक बालक खेल नहीं सकते ।

सख्तीका व्यायाम ऐसा होना चाहिये, जिससे कि शारीरिक अवयव, स्नायु तथा अन्तरिन्द्रियों का बल बढे और साथहि मानसिक और आत्मिक सामर्थ्य भी बढे । इस प्रकारका व्यायाम लोकमान्य होनेके लिए साधन-सामग्री या द्रव्य की आवश्यकता न होवे । वह करनेमें सरल होवे, थोडे समयमें होवे । वह कहीं भी, कभी भी और कोईभी ले सके, तथा उसमें किसी भी साथीकी आवश्यकता न हो । ऐसा व्यायाम सूर्यनमस्कारका ही है।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

तृतीय अध्याय।

उत्तम व्यायाम सूर्यनमस्कार।

अन्यान्य व्यायामों की अडचनों और असुविधाओं का विचार कर तथा प्रायः सभी प्रकारके देशी और विदेशी व्यायाम स्वयं अनेक वर्ष करने के पश्चात् हमने निश्चय किया है कि नमस्कार का व्यायाम ही उत्तम है। स्वयं हमें सूर्यनमस्कारों से बहुत लाभ हुआ है। इसीलिये हमारा निश्चित मत है कि प्रत्येक मनुष्य–चाहे वह स्त्री हो या पुरुष, युवा हो या वृद्ध, हिंदु हो या अहिंदु–प्रतिदिन सूर्यनमस्कार का व्यायाम नियम से करे।

जिनके हृदय और फेफडे विकृत हों, वे यदि सूर्यनमस्कार यथाशास्त्र बीजाक्षरों के साथ यथाशक्ति रोज नियमसे डालें, तो उनके वे अवयव विकाररहित बनकर कार्यक्षम होवेंगे। इसके सिवा उनकी पचनेंद्रियाँ और मज्जातन्तु अपने कार्य योग्य रीतिसे करेंगे।

लडकपनमें बालक खेलते ही हैं। इससे उनकी सब इन्द्रियाँ और अवयव नीरोग तथा सामर्थ्ययुक्त होते हैं। परन्तु आठवें वर्षसे किसी भी जाति के और धर्म के लडके–लडकी से नमस्कार का व्यायाम करा लेना चाहिये।

साधारणतः नीरोगी स्त्री–पुरुषको कितने नमस्कार डालने चाहिए, उसका प्रमाण दिया जाता है—

वय	नमस्कारों की संख्या
८ से १२ वर्ष	२५ से ५०
१२ से १६ ,,	५० से १००

१६ वर्ष के बाद अपनी शक्ति के अनुसार क्रमसे बढकर आहार, समय और व्यायाम का विचार कर तीन सौ तक नमस्कार डालने में कोई हानि नहीं।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

६० वर्ष के बाद ताकदके अनुसार नमस्कार आमरण चालू रखे जावे।

इस प्रकार सूर्यनमस्कार अव्याहत और मनःपूर्वक चालू रखें, तो किसी निवार्य रोग से अलिप्त रह सकते हैं।

दो चार महिने हजार पांच सौ नमस्कार डालना और बादमें पांचपचीस पर ले आना या बिलकुल छोड देना अत्यंत बुरा है! उससे इष्ट परिणाम तो होता ही नहीं, पर अनिष्ट परिणाम अवश्य होता है। व्यायाम सदैव, योग्य प्रमाण में प्रतिदिन तथा अव्याहत लेना चाहिये; तभी उससे हित होता है।

समय और शक्तिके विचारसे थोडे ही नमस्कार यदि डालें, तब भी वे रोज नियमसे डालने चाहिये।

आखाडा, कुश्ती, आट्यापाट्या, क्रिकेट, हॉकी, फुटबॉल इत्यादि मैदानी खेल सूर्यनमस्कारोंके पूरक हैं।

आगे के अध्यायमें बतलाये अनुसार नमस्कार डालें, तो जो लाभ होंगे, वे अनमोल हैं।

—०—

चतुर्थ अध्याय।

नमस्कार कैसे डालें?

साष्टांग-नमस्कार।

उरसा शिरसा दृष्ट्या वचसा मनसा तथा।
पद्भ्यां कराभ्यां जानुभ्यां प्रणामोऽष्टांग उच्यते॥

प्रत्येक नमस्कारके समय निम्न लिखित आठ अंगोंसे जो नमस्कार होता है, वही 'साष्टांग-नमस्कार' कहलाता है—

१ मस्तक, २ छाती, ३ दो हाथ, ४ दो घुटने, ५ दो पैर,
६ दृष्टि, ७ वाणी, ८ मन।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

सूर्यनमस्कार डालते समय चार बातें कहनी चाहिये, ऐसा अनेक ग्रंथों में कहा है। वे चार बातें—

(१) मित्र, रवि, सूर्य, भानु, खग, पूषन्, हिरण्यगर्भ, मरीचि, आदित्य, सवितृ, अर्क, भास्कर ये सूर्य के बारा नाम।

(२) ॐ यह प्रणव ×

(३) ऱ्हां, ऱ्हीं, ऱ्हूं, ऱ्हैं, ऱ्हौं, ऱ्हः ये छः बीज अक्षर।

(४) 'उद्यन्नद्य' इत्यादि तीन ऋग्वेदीय ऋचाएं अथवा 'हंसः शुचिषद्... ऋतं बृहत्' यह यजुर्वेदीय ऋचा।

प्रणव और बीजाक्षर।

ॐ यह प्रणव और ऱ्हां, ऱ्हीं आदि छः बीजाक्षर इनका अर्थ तो कुछ भी दिखता नहीं। तब उन्हें क्यों कहें? यह भेद सन १९२४ तक हमें भी स्पष्ट न हुआ था। सन १९२४ के अप्रैल महिने के 'फिजिकल कल्चर' नामक अमेरिकन मासिकमें लेसर लेजारिओ नामके ऑस्ट्रिअन शास्त्रज्ञ का लेख छपा था। उसके पढने से ये एकाक्षरी मंत्र उच्च स्वरमें कहने से क्या लाभ होता है, सो मालूम हुआ और हमारे पूर्वजोंने प्रणव और बीजाक्षरों को सूर्यनमस्कार में केवल शारीरिक और मानसिक आरोग्य के लिये ही जोडा है, यह बात पूर्णतया विदित हुई। ॐ और बीजाक्षरों के योग्य

× ॐ इत्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन् मामनुस्मरन्।
यः प्रयाति त्यजन् देहं स याति परमां गतिम्॥
(भगवद्गीता ८।३)

'ॐ इस एकाक्षर ब्रह्म का जप करते करते और मेरा स्मरण करते करते जो देह त्यागकर जाता है, उसे उत्तम गति मिलती है।'
– लो० तिलक (अनुवादक)

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

उच्चार से थोडे ही महिनों में उनका प्रभावशाली कार्य भी शरीर के भीतरी भागोंपर कैसे होता है, इसका हमें सुन्दर अनुभव हुआ।*

ॐ इस प्रवणका या ॐकार का सशास्त्र, पूर्ण और ऊँचे स्वरमें उच्चारण करनेसे शरीर के सब मुख्य अन्तरिन्द्रियोंको-विशेषतः मस्तिष्क, हृदय और अन्नाशय को चालना मिलकर वे बलवान् बनते हैं।

ह्रां इस बीजाक्षर के योग्य उच्चारण से मस्तिष्क, हृदय, पचनेंद्रियाँ, श्वासनलिका, कंठ, फेफडे और ऊपर की पसलियाँ उत्तेजित होकर सशक्त बनती हैं।

ह्रीं से कंठ, तालु, हृदय, श्वसनेंद्रियाँ और पचनेंद्रियाँ उत्तेजित होकर कार्यक्षम होती हैं।

ह्रूं में यकृत, तिल्ली, अन्नाशय, अँतडियाँ, उदर और गर्भाशय का बल बढाने की सामर्थ्य है।

ह्रैं के उच्चारण से मूत्रपिंडोंपर सुपरिणाम होता है।

ह्रौं इस बीजाक्षर से मलाशय, गुदकांड और गुदद्वार सशक्त बनकर मलविसर्जन अच्छा होता है।

ह्रः से छाती, गला और अन्नमार्ग सुदृढ बनते हैं।

इस प्रकार प्रणव और बीजाक्षरों के साथ पद्धतियुक्त सूर्यनमस्कार रोज नियम से डालें, तो (१) सब इंद्रियों और अवयवों को बाह्यतः दिखनेवाली प्रमाणबद्धता और सौष्ठव प्राप्त होकर इसके सिवा (२) सहनशीलता, मनोबल, आत्मविश्वास, धैर्य, रोगप्रतिबंधक शक्ति इत्यादि अदृश्य गुणसमुच्चय भी प्राप्त होते हैं। यह दुहरा लाभ अन्य किसी भी व्यायामसे नहीं मिलता।

---

* इस सम्बन्ध का सविस्तर हाल 'सूर्यनमस्कार' नामकी अंग्रेजी पुस्तक के आठवें अध्याय में दिया है।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

नमस्कार कैसे डालें ?

नमस्कार के समय पुरुष के लिए पहनने को हलका अंगोछा या लंगोट होना चाहिए। बाकी शरीर खुला रहे। स्त्रीके लिए हलकी साडी और ढीली चोली हो। जहाँ तक बन सके स्नान करके सूर्योदयपूर्व विना कुछ खाये नमस्कार डालने चाहिए। क्योंकि इस समय घरमें तथा घरके बाहर शांतता रहती है और मन भी शांत तथा उत्साहपूर्ण रहता है। ब्राह्म मुहूर्त में याने बडे सबेरे ४॥–५ के पूर्व उठकर शौच, मुख-मार्जन, स्नान करनेसे साधारणतः सूर्योदय के पूर्व नमस्कार समाप्त करके ५–१० मिनट विश्रांति भी लेनेमें कोई हानि नहीं। या यदि संभव हो तो सूर्योदय के समय कोमल सूर्यकिरण खुले शरीरपर पडें, ऐसे स्थानमें सूर्यनमस्कार डालनेसे व्यायाम से लाभ होकर रोगनाशक और रोगप्रति-बंधक बालकिरणों (Ultra-violet rays) का भी लाभ मिलेगा।

कोई भी व्यायाम—

'अर्धशक्त्या निषेव्यस्तु बलिभिः स्निग्धभोजिभिः।'

इस प्रकार करना चाहिए। सारांश शक्तिसे बाहर व्यायाम न करना चाहिए। व्यायाम के पश्चात् पांचसात मिनट विश्राम मिलते ही मनुष्य की सब थकावट दूर होकर अपना कार्य करने में उत्साह मालूम होना चाहिए। यह उत्तम नियम नमस्कारों को भी लागू है।

नमस्कारोंके आसन।

प्रत्येक नमस्कार में दस आसन* हैं, उनकी रीतिका वर्णन संक्षेप में करते हैं—

*इन दस आसनों के 'अवस्थान,' 'जानुनास' आदि नाम ध्यानमें रखने की सुविधाके लिए श्री० धोंडो विट्ठल कुलकर्णी, एम्, ए. ने संस्कृत श्लोक रचे हैं। वे इस प्रकार हैं— (अगले पृष्ठपर देखें)

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

चित्र सं० १

(१) प्रथम आसन- अवस्थान।

नमस्कार के लिए अपने ही हाथ से एक हाथ चार अंगुल लम्बाई-चौडाई का एक वस्त्र लेना चाहिए। वह रेशमका, उनका या खादीका और स्वच्छ हो। दोनों कदम और पैर मिलाकर अंगूठे वस्त्र के एक छोर पर रखना चाहिए। अनंतर घुटने न झुकाकर ऐसे सीधे खडे रहो, जिससे कमर में तान पडे। हाथ छाती पर जुडे हुए और एक दूसरे से दबे हुए हों। हाथ के अंगूठे स्तनों के बीच के छाती के गढ्ढे में टिका कर दूसरी चारों अंगुलियाँ मिलाकर अंगूठों से दूर फैलाकर रखना चाहिए। छाती सामने निकालो और पेट जितना बन सके भीतर ले जाओ। फेफडे फुलाओ; दंड फुलाओ; आंखकी सीधमें देखो; नासाग्रमें दृष्टि रखो। 'समं कायशिरोग्रीवम्' रहो, अर्थात् शरीर, गर्दन और मस्तक एक रेषा में तना हुआ रखो।

अवस्थानं जानुनासं ततश्चोर्ध्वनिरीक्षणम्।
वपुस्तुलितपूर्वं च साष्टांगं नमनं परम् ॥१॥
षष्ठं कशेरुसंकोचं कशेरोर्विस्तरस्ततः।
पुनरूर्ध्वेक्षणादीनां व्युत्क्रमः क्रमशो भवेत् ॥२॥
इत्येतैरासनैः कुर्यात् सूर्यस्योपासनं नरः ॥३॥

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

यदि सम्भव हो तो सामने काफी बडा जिसमें कमसे कम कमर तक का सब शरीर दिखे, ऐसा आइना रखो। क्योंकि आइने में अपने शरीर की ओर देखकर कंधे और सिर सीधा रख सकते हैं; चित्त एकाग्र कर सकते हैं, तथा यह भी मालूम होता है कि शरीर के किस भाग पर कैसा बल पडने से उस भाग के स्नायु तैयार होकर शरीर का वह भाग कैसे सुडौल बनता जाता है और यह मालूम हो जाता है कि अपन व्यायाम की क्रियाएँ ठीक ठीक कर रहे हैं या नहीं, साथही उसमें गलती होनेपर सुधार भी कर सकते हैं।

उपरोक्त रीति से सीधे, नासाग्र में दृष्टि देकर खडे रहनेपर 'ॐ ह्रां मित्राय नमः' यह पहला मन्त्र ऊँची आवाज में कहो। मुँह बन्द करो। पूरक* करो अर्थात् नाक से ही पूर्ण श्वास ध्वनियुक्त भीतर लो। कुंभक करो। (चित्र सं० १ देखो)

(२) दूसरा आसन- जानुनास।

पहले आसन का कुंभक कायम रखकर घुटने न दबाकर नीचे झुको। दोनों हाथों के पंजे आसन पर या आसन के छोर पर एडियों की सीध में इस प्रकार रखो कि अंगूठे दूर रहें और अंगुलियाँ मिली रहें। घुटने सीधे रखकर पैर के पंजे न उठाकर नाक या भाल को घुटने में लगाओ और ध्वनियुक्त रेचक करो। पेट भीतर खींचने से यह

'पूरक' का अर्थ है मुँह बन्द करके श्वासके साथ वायु भीतर लेना।

'कुंभक' का अर्थ है पूरक से भीतर ली हुई वायु को रोध रखना।

'रेचक' का अर्थ है कुंभक से रोक रखी वायुको नाक के द्वारा बाहर छोडना। पूरक, कुंभक और रेचक मिलकर एक पूर्ण प्राणायाम होता है।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

चित्र सं० २

आसन करना सरल होता है और कुंभक का रेचक भी सुगम और पूर्ण होता है। यह आसन करते समय मनमें ऐसा भाव रखो कि मुझे आरोग्य, कार्यक्षमता और दीर्घायुष्य निश्चय से प्राप्त हो रहे हैं। रेचक करो। रेचक केवल नासिकाद्वार से ही भरपूर ध्वनियुक्त करो। यह आसन क्रम से साध्य होता है। प्रथम प्रथम हाथ के पंजे, पैर की अंगुलियों की रेषा में रखने से भी काम चल सकता है। धीरे धीरे उन्हें एडियों की रेषामें लाने का प्रयत्न करना चाहिये।

हाथ के पंजे आसन की कीनारके समांतर अथवा उन किनारोंसे साधारणतः २५-३० अंश का कोण बनाकर रखो। कोई कोई ४५ अंश का कोण बनाकर और कोई कोई हाथों की अंगुलियाँ एक दूसरे की ओर झुकाकर हाथ रखते हैं। यह जैसा भी हो, कमसे कम इतना अवश्य करना चाहिये कि हाथ के तलवे एडी की रेषा में और नहीं तो पैरके अंगूठों की सीध में अवश्य रहें। इस प्रकार जमीन पर रखे हुए हाथ के तलवे नौवां आसन समाप्त होने तक न हिलाना चाहिए।

बहुत से लोगोंको इस दूसरे आसन के करने में कठिनाई मालूम होगी।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

घुटने न झुकाकर जो सहज ही में हाथ की अंगुलियों से पैर की अंगुलियाँ छू सकता है, उसे इस आसन के करने में सरलता होगी। प्रयत्न करते रहने पर हाथ का पंजा जमीन में टिकाकर घुटने सीधे रखकर भी झुकते बनेगा। प्रथम हाथके पंजे जमीन पर सपाट रखकर बादमें घुटने सीधे करने का प्रयत्न करना चाहिये।

इस आसन की आखीरी कृति है घुटने सीधे रखकर घुटनों में नाक या भाल लगाना। यह काम पहले कठिन मालूम होगा। किंतु लगातार प्रयत्न से वह साध्य हो जावेगा। नमस्कार से होनेवाले मुख्य मुख्य लाभ इस एक आसन के साधन से प्राप्त होते हैं। (चित्र संख्या दोन देखो)

(३) तीसरा आसन- ऊर्ध्वेक्षण।

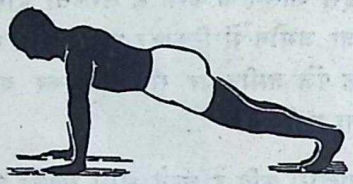
चित्र संख्या ३

नाक से ध्वनियुक्त साँस भीतर लेकर याने सशब्द पूरक करके दण्ड (भुजाएँ) विना झुकाए सीधे रखकर एक पैर पीछे ले जाओ और उस पैर का घुटना और उसकी अंगुलियाँ जमीन में रखो। दूसरे पैर का घुटना काँख के नीचे से भुजा के सामने लाओ। पूरे कदमको जमीन से छिवाओ। मस्तक जितना बन सके पीछे ले जाओ और ऊपर देखो। पीठ और कमर झुकाओ। कुंभक करो।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

नमस्कारके प्रथम आवर्तन में दाहिना और दूसरे आवर्तनमें बाँया पैर इसी प्रकार बदल कर पैर आगे पीछे ले जाओ। (चित्र संख्या तीन देखो)



चित्र सं० ४

(४) चौथा आसन-तुलितवपु।

कुंभक कायम रखकर पोंद न उठाकर दूसरा पैर पीछे लेओ। अंगूठे, घोटे और घुटने एक दूसरे को छुवाकर रखो। भुजाएँ सीधी लम्बी एक रेषा में रखो। एडी, पोंद, पीठ और सिर का पिछला भाग ये सब एक रेषा में लाओ। दोनों हतेलियाँ और दोनों पैरों की जुडी हुई तली (अंगुलियों के पास की) इन पर सारे शरीर को साधो। कुंभक कायम रखो। (चित्र संख्या चार देखो)

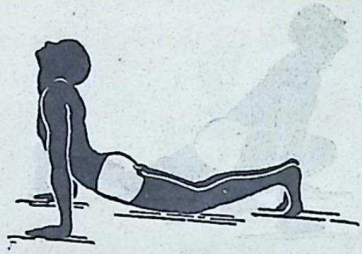
चित्र सं० ५

(५) पांचवाँ आसन-साष्टांग।

अब कुंभक न छोडकर घुटने जमीनसे छुआओ, पर हाथ के तलवे और पैर जगह से न हिलाओ। ठुड्डी गले के नीचे के भाग को छुआओ, या छुआने का प्रयत्न करो और नासिकाग्र से जमीन को स्पर्श न कर भाल के ऊपरी भाग से और छाती के नीचे के भाग से एकसाथ जमीन को स्पर्श करो। पेट ऊपर खींच लो। उससे जमीन न छुओ। पेट ऊपर खींचने पर पूर्ण रेचक सशब्द करो- सब श्वास नाक ही से आवाज करते हुए छोडो। (चित्र संख्या पांच देखो)

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

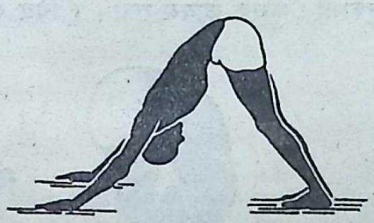
. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:



चित्रसंख्या ६

(६) छटवाँ आसन–कशेरुसंकोच।

पाँचवें आसन में जैसा बतलाया है उसी प्रकार पैर, घुटने और हाथ के पंजे स्थिर रखकर भुजाएँ सीधी करो। ध्वनियुक्त पूरक करके छाती सामने लाओ और पीठ को झुकाओ। मस्तक पीछे झुकाकर ऊपर देखो। कुंभक करो। (चित्र संख्या ६ देखो)



चित्रसंख्या ७

(७) सातवाँ आसन–कशेरुविकसन।

कुंभक कायम रखकर पैर सीधे करो। हाथ के तलवे न हिलाकर भुजाएँ सीधी कुछ झुकती हुई करो। मस्तक दोनों हाथों के बीच में बिलकुल नीचे लाकर ठुड्डी से छाती को स्पर्श करो। पेट भीतर खींचकर पोंद जितनी बन सके ऊपर उठाओ। एडियाँ जमीनमें लगाओ। पैर सीधे रखकर कुंभक कायम रखो। (चित्र संख्या सात देखो)

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

चित्रसंख्या ८

(८) आठवाँ आसन- ऊर्ध्वेक्षण ।

भुजाएँ फिरसे सीधी रेखाओंमें लाकर एक पैर आगे लाओ और उससे बीचमें जमीन न छूकर हाथके तलवेकी रेखामें आसन (वस्त्र) के किनारेपर रखो। इस पैरका घुटना भुजाके भीतरसे सामने लाओ और पैरका तलवा पूर्ण रीति से जमीन में लगाओ। दूसरे पैर का घुटना जमीन पर लगाकर तीसरे आसनमें कहे अनुसार गर्दन और सिर पीछे ले जाकर ऊपर देखो। कमर और पीठ झुकाओ। कुंभक कायम रखो। (चित्र संख्या आठ देखो)

चित्रसंख्या ९

(९) नवाँ आसन- जानुनास।

यह आसन हूबहू दूसरे आसनके समान है। पेट भीतर खींचकर घुटनेमें नाक या कपाल लगानेपर ध्वनियुक्त पूर्ण रेचक करो। (चित्र संख्या ९ देखो)

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

चित्रसंख्या १०

(१०) दसवाँ आसन-अवस्थान।

सशब्द पूरक करके पुनः प्रथम आसन के समान खडे रहो। किंतु खडे रहने तक घुटने एक दूसरे से चिपके हुए, सीधे और न झुके हुए हों।

इस प्रकार ये दस आसन मिलकर एक 'संपूर्ण नमस्कार' होता है। पचीस नमस्कारों का एक आवर्तन होता है।

दूसरे नमस्कार को शुरू करते समय 'ॐ ह्रीं रवये नमः' यह दूसरा मन्त्र कहकर मुँह बन्द करो और ध्वनियुक्त पूरक करके मुँह बन्द करके नाक से श्वसनक्रिया करके दस आसनों से युक्त ऐसा दूसरा नमस्कार डालो।

आरम्भ में नमस्कार सावकाश डालना चाहिए, जिससे मालूम होता हैं कि किस अवयवपर विशेष तान पडता है और किस अवयव पर पडना चाहिए, तब पता चलेगा कि प्रत्येक अवयव को पृथक् व्यायाम हो रहा है। कभी भी नमस्कार इतने जल्द न डालना चाहिये जिससे हाँप लगे।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

पंचम अध्याय।

नमस्कारसे शरीर और मन सुदृढ बनते हैं।

(१) स्नायुओंका दृढीकरण।

शरीर की सामर्थ्य अधिकतर स्नायुओं पर अवलम्बित रहती है। पद्धतियुक्त नमस्कारों से केवल स्नायुही बलवान् नहीं होते, अन्तरिन्द्रियाँ भी बलवान् बनती हैं।

अब देखें कि नमस्कारके प्रत्येक आसनमें कौन कौनसे स्नायुओं पर तान पड कर वे मजबूत होते हैं—

पहला आसन–अवस्थान।

इस आसन में गर्दन, छाती, हाथ की अंगुलियाँ, भुजाएँ, पेट, कमर, पैर इनपर जोर पडता है। कई लोगों के पैर टेढे रहते हैं। पहला आसन उचित रीतिसे करनेसे पैरों का टेढापन निकल जावेगा। सीधे खडे रहनेसे घुटने से घुटना लगता है। हाथ के तलवे एक दूसरे पर दबानेसे भुजा के पीछे के त्रिशिख स्नायु (triceps) मजबूत होते हैं। नासाग्र दृष्टि साधने में गर्दन और गलेको, पेट भीतर खींचनेसे जठर को, अन्य पचनेन्द्रियों को और गर्दन के पुट्ठों को अच्छा व्यायाम होता हैं।

दूसरा आसन–जानुनास।

हथेली, हाथकी अंगुलियाँ, पिंडरियों के तथा जांघों के पीछे के भाग के स्नायु, पेटके, नितंबके और पीठके स्नायु, अंतडिओं के स्नायु इन पर जोर पडता है। पीठ और कंधों को जोडनेवाले बडे स्नायुओंपर विशेष जोर पडता है और अच्छा व्यायाम होता है। नाभी के पास का तन्तुजाल (Solar Plexus) उत्तेजित होकर उसकी शक्ति बढती है।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

तीसरा आसन— ऊर्ध्वेक्षण।

गले को, गर्दन को, पीठ को और कमर को अच्छा व्यायाम होता है। जब अपन दाहिना पैर पीछे लेते हैं, उस समय बाँयी जांघसे प्लीहा दबती है। बाँया पैर पीछे ले जाते समय दाहिना पैर से यकृत पर दबाव पडता है, जाँघों के नीचे के स्नायु तनते हैं, पीछे गई हुई जाँघ को, घोटे और कलाई भी खींच जाती है।

चौथा आसन- तुलितवपु।

भुजाएँ, हथेलियाँ, पैर की अंगुलियाँ इनपर शरीर तौलना पडता है, इसलिये हाथ और पैर के स्नायुओं को तथा गर्दन को व्यायाम होता है।

पाँचवाँ आसन- साष्टांग।

गले के ऊपरी भाग पर ठुड्डी के नीचे के भाग पर दबाव पडता है। कण्ठमणि के पास की बहुत महत्त्व की कण्ठग्रन्थि (Thyroid Gland) को चालना मिलती है, इस से वह बलवान् होकर अनेक रोगों को प्रतिबन्ध होता है। घुटने के ऊपर के भाग, हाथ, भुजाएँ और कलाइयाँ इन पर शरीर तौला जाता है, इसलिये इन भागोंके सब पुट्ठे मजबूत होते हैं। इस आसन में पेट भीतर खींच कर नितंब को जितना बन सके ऊपर उठाना पडता है, इसलिये उदर और नितंब के स्नानुओं को व्यायाम हो कर वे पुष्ट और बलवान् होते हैं। गर्दन परभी अच्छा खींचाव लगता है।

छटाँ आसन- कशेरुसंकोच।

गर्दन, गला, कण्ठग्रन्थी (Thyroid Gland), पीठ, पेट, भुजा के बहुतेरे स्नायु, विशेषतः त्रिशिख स्नायु (Triceps) को व्यायाम होता है और वे सुडौल एवं बलवान् बनते हैं। फेफडे विस्तृत होकर

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

छाती भरी हुई तथा चौडी बनती है। पेट का मेद कम होने लगता है, पेट का घेरा कम होता है और छाती का घेरा बढता है। यही आरोग्य का तथा सामर्थ्य का चिह्न है।

उदर के, यकृत के और तिल्ली के विकार नष्ट होते हैं। अयोग्य अन्नभक्षण से उत्पन्न होनेवाले गले के चट्टे, मेंडके आदि विकार नष्ट हो जाते हैं। उम्मीद तो यह है कि गण्डमाला जैसे रोग भी अच्छे हो जावेंगे। इस आसन में पीठ की रीढ मुडने से ज्ञानतन्तुजाल उत्तेजित होकर मस्तिष्क तेज होता है।

सातवाँ आसन- कशेरुविकसन।

इस आसन में पैर, पिंडरी, नितंब, कमर, पेट, पीठ, गर्दन, गला, भुजाएँ और हाथ के पंजों को भरपूर व्यायाम मिलने से वे सुदृढ होते हैं। छटवें आसन में पीठ की रीढ मुडने से उसका संकोच होता है और इस आसन में वह तन जाता है– अर्थात् उसका विकास या विस्तार होता है। इस प्रकार पृष्ठवंश का संकोच और विस्तार प्रत्येक नमस्कार में होता है; इससे मस्तिष्क का बल बढता है और स्मरणशक्ति की वृद्धि होती है। जीवसे उकता उठना या जीवनके नाशके विचार आना ये विकार नष्ट हो जाते हैं।

आसन ८, ९, १०, ये क्रमसे ३, २ और १ आसनों के समान ही हैं।

(२) यकृत्, पाणथरी (तिल्ली), फेफडे, पृष्ठवंश, मज्जातन्तु आदि मजबूत बनते हैं।

आरंभ में नमस्कारों का एक ही आवर्तन (पचीस नमस्कार) बनने लगेगा, तब पहले नमस्कार के समय तीसरे आसन में यदि दाहिना पैर पीछे ले जाते हो, तो आठवें आसन में भी दाहिनाही पैर सामने लाओ।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

दूसरे नमस्कार में बाँया पैर पीछे ले जाकर बाँया ही पैर सामने लाओ। इस प्रकार अदलाबदल कर पैर आगे पीछे करना चाहिये। या पहले बारह नमस्कारोंमें दाहिना पैर ही आगे करना चाहिये और बादके तेरह नमस्कारों में बाँया पैर ही आगे करना चाहिये। आगे चलकर जब एक से अधिक आवर्तन करने लगेंगे, तब एक आवर्तन पूरा होने तक एक ही पैर आगे पीछे लाया जावे और दूसरे आवर्तन में दूसरा पैर तथा तीसरे में फिर पहला पैर इस प्रकार का क्रम रखना चाहिये। ऐसा करने से दोनों बगलों को तथा दोनों जांघों को एकसा व्यायाम मिलेगा।

यकृत्—

यकृत् में यदि कोई विकार हो तो उसके मिट जाने तक बाँया पैर ही पीछे ले जाकर दाहिना पैरही आगे लाया जावे। जिनको वह विकार वंश-परंपरा से है या हमेशाके लिये है, उन्हें भी दाहिना पैर हमेशा आगे लाना चाहिए।

पाणथर (तिल्ली)--

जिनकी प्लीहा या तिल्ली बढी हो, वे दाहिना पैर पीछे ले जाकर बायाँ पैर आगे लावें।

इस विषय में प्रत्येक मनुष्य अपनी शिकायत के विचार से निश्चय करके इन बातों को तय करे।

फेफडे—

कुंभक कायम रखकर दूसरे आसन का आरम्भ होता है और इससे बहुत लाभ भी होता है। पेट भीतर खींचकर जब अपन झुकते हैं, तब फेफडों के नीचे के भाग पर दबाव पडता है। इससे भीतर ली हुई हवा फेफडों के ऊपरी भाग में जाती है। इस रीतिसे हवा फेफडों के कोनों तक पहुंच जाती है और शुद्ध हवा के अभाव के कारण या कमी के कारण जो इन कोनों में तपेदिक के जंतु बढते हैं, उन कोनों में शुद्ध हवा के पहुंचने से

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

उन जंतुओं का नाश हो जाता है। सातवें और नवें आसन से भी यही लाभ होता है।

पृष्ठवंश और मस्तिष्क—

मनुष्यकी उत्साहशक्तिका उद्गमस्थान एवं भण्डार पृष्ठवंश तथा मस्तिष्क है। पृष्ठवंशसे असंख्य ज्ञानतंतु शरीरभर में फैले रहते हैं। उचित व्यायाम से मस्तिष्क और पृष्ठवंश बलवान् रखें तो पचनेन्द्रिय तथा दूसरी भीतरी इंद्रियाँ सदैव फुर्तीली और कार्यक्षम रहती हैं।

पृष्ठवंश—

सूर्य-नमस्कारों में विशेषता यह है कि दूसरे, सातवें तथा नवें आसन में पीठ की रीढ पर तान पडता है, इसलिए उसका प्रसरण होता है, तथा तीसरे, छटें, तथा आठवें आसन में उसका संकोच होता है। इस प्रकार पीठ की रीढ का आकुंचन तथा प्रसरण अन्य किसी भी व्यायाम में या खेल में नहीं होवा। इसलिए नमस्कारों के व्यायाम से पीठ के स्नायुओं की तथा विशेष रीति से पृष्ठवंश की शक्ति बढती है।

उदर—

पहले, दूसरे, पांचवें, सातवें और नवें आसनों से पेट के स्नायुओंपर तान पडने के कारण अग्निमांद्य आदि आदि पेटके विकार नष्ट हो जाते हैं तथा अँतडियाँ और दूसरी पचनेंद्रियाँ मजबूत होती हैं।

मनोबल-विकास।

मनुष्य की प्रत्येक कृति में इच्छाशक्ति का अथवा मनोबल का इतना प्रभाव रहता है कि उसके बिना कोई भी कार्य सम्पूर्ण फलदायी नहीं होता। इसलिए इस दिव्य सूर्यनमस्कारों का अवलंबन कर उसका पालन करते समय नमस्कारों के पूर्व, मध्य तथा अन्त में मनोभूमिका इन विचारों की होना अत्यंत महत्त्वपूर्ण है कि 'इस व्यायामसे मैं निश्चल शरीरस्वास्थ्य प्राप्त करूंगा, तथा उस सामर्थ्य का, तेजका और वीर्य का

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

सत्कार्य में उपयोग करूंगा।' किसी भी शारीरिक व्यायाम को लेते समय यह बात ध्यान रखनी चाहिए कि उसके कई क्रियाओं-हलचलों का परिणाम किसी खास स्नायु पर या शरीर के भाग पर होता है और वह भाग उत्तरोत्तर अंशतः वृद्धिंगत या दृढतर होता जाता है। परन्तु उसी समय अपनी इच्छाशक्ति और चित्तैकाग्र्य यदि उस खास भाग पर केंद्रित करें, तो वे स्नायु पूर्ण बलवान् बनते हैं। जब कि मन इधर उधर भटक रहा हो, ऐसी दशा में केवल यन्त्र के समान शरीर की हलचल करनेसे कुछ भी लाभ नहीं होता।

अन्य व्यायाम तथा खेलों में अपना सब ध्यान खेल की कुशलता तथा दूसरे पक्ष को किस तरह हरावें, इन बातों की ओर रहता है। किंतु सूर्य-नमस्कारों में मनश्चक्षु के सामने यही लक्ष्य रखना पडता है कि अपना स्वतः का आरोग्य, कार्यक्षमता और दीर्घ आयु।

अनेक दिन तक यदि सूर्यनमस्कार अव्यवस्थितता से डरते डरते तथा चंचल मन से डाले जावें, तो उनका शरीर पर अंशतः परिणाम होगा, किंतु पूर्ण रीति से नहीं। प्रत्येक अवयव का और इंद्रिय का विकास होकर रोग, दुःख आदि विकार अच्छे होना उन अवयवों पर चित्त एकाग्र करने ही से सधेगा। चित्त-रहित व्यायाम से अथवा परिश्रम से स्नायु लुहार के या लकडी चीरनेवाले की भुजाओंके समान कठिन भले ही हों, परंतु उनमें सजीवता, झुकने की शक्ति और सुडौलपन ये गुण न आवेंगे।

'हम १००० नमस्कार डालते हैं' इस प्रकार कहकर केवल संख्या की ओर ध्यान देने से आरोग्य, कार्यक्षमता और दीर्घ आयु यह नमस्कारों का मुख्य ध्येय और साध्य सफल न होगा।

ज्ञानतन्तु-

देह के अवयवों के समान उसके ज्ञानतन्तु भी सदैव काम में लाने ही से उद्दीपित होकर बलवान् एवं कार्यक्षम बनते हैं। इसीलिये आधुनिक

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

फौजी शिक्षा का प्रधान उद्देश्य यही रहता है कि शरीरके ज्ञानतन्तु बलवान् एवं कार्यक्षम करना। दूसरी तरह से इस प्रकार कह सकते हैं एक ओर मन और दूसरी ओर स्नायु इन दोनों को जोडनेवाली ज्ञानतन्तु शृंखला है। मन की इच्छा वा आज्ञा ज्ञानतंतुओं के द्वारा स्नायुओं को पहुंचाई जाती है। हृदय, रक्त आदि की अनैच्छिक-पराधीन क्रियाएँ भी योगबल से अपने अधिकार में रखी जा सकती है। चित्त की एकाग्रता की ऐसी भारी सामर्थ्य है।

षष्ठ अध्याय।

दृष्टि और वाणी।

दृष्टियोग।

मन की एकाग्रता के लिये दृष्टि का अत्यन्त उपयोग है। मन एकाग्र करके अभ्यास करने के लिये भगवान् श्रीकृष्ण अर्जुन से कहते हैं—

समं कायशीरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः।
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन्॥

(गीता ६।१३)

भावार्थ- पीठ, सिर और गर्दन सीधी सरल रेखा में रख कर स्थिर होना चाहिये। आजूबाजू आगेपीछे कहीं भी दृष्टि न घुमाकर वह अपनी नाक की नोंक पर अचल रखो। इस प्रकार जब यह आसन पूर्ण बैठ जावेगा, तब फिर योगाभ्यास को आरम्भ करना चाहिये।

मन की एकाग्रताके लिये दृष्टि नासाग्र पर रखनी पडती है। इसलिए नमस्कार डालते समय इधर उधर न देखकर अपनी दृष्टि नासाग्र पर रखनी चाहिये।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

वाणी-योग।

सूर्य-नमस्कार के मन्त्र नीचे लिखे अनुसार हैं—

(अ) ॐ– इसे ॐकार या प्रणव कहते हैं। वैदिक ऋचाओं के पूर्व और बीजाक्षरों के पूर्व ॐ कहना पडता है।

(आ) छः बीजाक्षर– ह्रां, ह्रीं, ह्रूं, ह्रैं, ह्रौं, ह्रः।

(इ) सूर्य के द्वादश नाम*– मित्राय नमः। रवये नमः। सूर्याय नमः। भानवे नमः। खगाय नमः। पूष्णे नमः। हिरण्यगर्भाय नमः। मरीचये नमः। आदित्याय नमः। सवित्रे नमः। अर्काय नमः। भास्कराय नमः।

(ई) वैदिक ऋचा—

'उद्यन्नद्य मित्रमहः ..... मो अहं द्विषते रधम्।'

ये ऋग्वेद की तीन ऋचाएँ।

'हंसः शुचिषद्... ऋतं बृहत्।' यह यजुर्वेद की एक ऋचा। प्रणव, छः बीजाक्षर और वेदऋचा सूर्यके बारह नामों से कैसे जोडी गई हैं इसको समझने के लिए थोडा स्पष्टीकरण आवश्यक है।

सूर्य-नमस्कार के लिए ऋग्वेद की तीन ऋचाओं के बारह भाग और यजुर्वेद की एक ऋचा के बारह भाग किये गए हैं—

---

* सूर्य के बारह नामोंका अर्थ– (१) मित्र= जगन्मित्र, (२) रवि= सबके लिये पूजनीय (३) सूर्य= प्रवर्तक, संचालक (४) भानु= तेजोमय सौंदर्य देनेवाला (५) खग= इंद्रियोद्दीपक (६) पूषन्= पोषणकर्ता (७) हिरण्यगर्भ= वीर्यबलवर्धक (८) मरीचि=सर्वरोगनाशक (९) आदित्य= सर्वाकर्षक (१०) सवितृ= सर्वोत्पादक (११) अर्क= आदरणीय (१२) भास्कर= प्रकाशमान।

ऊपर के नामोंके अर्थ से ये सब नाम सर्वसाक्षी परमेश्वरके भी हैं, यह बात पाठकोंको स्पष्टतया विदित होगी।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

ऋग्वेद की तीन ऋचाओं के बारह भाग—

१ उद्यन्नद्य मित्रमहः। २ आरोहन्नुत्तरां दिवम्। ३ हृद्रोगं मम सूर्य। ४ हरिमाणं च नाशय। ५ शुकेषु मे हरिमाणम्। ६ रोपणाकासु दध्मसि। ७ अथो हारिद्रवेषु मे। ८ हरिमाणं नि दध्मसि। ९ उदगादयमादित्यः। १० विश्वेन सहसा सह। ११ द्विषन्तं मह्यं रन्धयन्। १२ मो अहं द्विषते रधम्॥

यजुर्वेद की एक ऋचा के बारह भाग—

१ हंसः शुचिषत्। २ वसुरंतरिक्षसत्। ३ होता वेदिषत्। ४ अतिथिर्दुरोणसत्। ५ नृषत्। ६ वरसत्। ७ ऋतसत्। ८ व्योमसत्। ९ अब्जा गोजाः। १० ऋतजाऽअद्रिजाः। ११ ऋतम्। १२ बृहत्।

प्रणव—ॐ- नमस्कार के प्रत्येक मन्त्र में एक बार अथवा अनेक बार कहा जाता है।

सूर्य के प्रत्येक नाम के पहले एक बीजाक्षर आता है। इसी प्रकार प्रत्येक वैदिक ऋचा के या ऋग्भाग के आरंभ में एक बीजाक्षर आता है।

अर्थात् दो सूर्य-नामों के साथ दो बीजाक्षर और वैदिक ऋचा के भागों के साथ दो बीजाक्षर आते हैं।

चार सूर्यनामों के साथ चार बीजाक्षर और वैदिक ऋचा के चार भागों के साथ चार बीजाक्षर आते हैं।

२२, २३ और २४ वें नमस्कार के समय सूर्य के बारह नाम एकदम कहने पडते हैं। उस समय प्रथम छः बीजाक्षर दो बार कहकर यजुर्वेद की एक पूरी ऋचा या ऋग्वेद की तीन ऋचाएँ संपूर्ण कहकर पुनः छः बीजाक्षरों का दोबार उच्चारण करके बाद में सूर्य के बारह नाम एकदम कहने चाहिए। इसी पद्धति के अनुसार आगे अन्त में समंत्रक संपूर्ण नमस्कार दिए हैं। पाठक उन्हें देखें।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

॥ श्री ॥

तृचाकल्पनमस्काराः।

आचम्य प्राणानायम्य। ममात्मनः श्रुतिस्मृतिपुराणोक्तफलप्राप्त्यर्थं श्री-सवितृसूर्यनारायणप्रीत्यर्थं च तृचाकल्पविधिना नमस्काराख्यं कर्म करिष्ये।

(पात्रे जलं गृहीत्वा तन्मध्ये गंधाक्षतपुष्पाणि क्षिप्त्वा)

ध्येयः सदा सवितृमंडलमध्यवर्ती।
नारायणः सरसिजासनसन्निविष्टः॥
केयूरवान् मकरकुंडलवान् किरीटी।
हारी हिरण्मयवपुर्धृतशंखचक्रः॥ (इति ध्यात्वा)

१ ॐ ऋहां उद्यन्नद्य मित्रमहः ऋहां ॐ मित्राय नमः।
२ ,, ऋहीं आरोहन्नुत्तरां दिवं ऋहीं ॐ रवये नमः।
३ ,, ऋहूं हृद्रोगं मम सूर्य ऋहूं ॐ सूर्याय नमः।
४ ,, ऋहैं हरिमाणं च नाशय ऋहैं ॐ भानवे नमः।
५ ,, ऋहौं शुकेषु मे हरिमाणं ऋहौं ॐ खगाय नमः।
६ ,, ऋहः रोपणाकासु दध्मसि ऋहः ॐ पूष्णे नमः।
७ ,, ऋहां अथो हारिद्रवेषु मे ऋहां ॐ हिरण्यगर्भाय नमः।
८ ,, ऋहीं हरिमाणं निदध्मसि ऋहीं ॐ मरीचये नमः।
९ ,, ऋहूं उदगादयमादित्यः ऋहूं ॐ आदित्याय नमः।
१० ,, ऋहैं विश्वेन सहसा सह ऋहैं ॐ सवित्रे नमः।
११ ,, ऋहौं द्विषंतं मह्यं रंधयन् ऋहौं ॐ अर्काय नमः।
१२ ,, ऋहः मो अहं द्विषते रधं ऋहः ॐ भास्कराय नमः।
१३ ,, ऋहां ऋहीं उद्यन्नद्य मित्रमह आरोहन्नुत्तरां दिवं ऋहां ऋहीं ॐ मित्ररविभ्यां नमः।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

१४ ॐ ऱ्हूं ऱ्हैं हृद्रोगं मम सूर्य हरिमाणं च नाशय ऱ्हूं ऱ्हैं ॐ सूर्यभानुभ्यां नमः।

१५ ,, ऱ्हौं ऱ्हः शुकेषु मे हरिमाणं रोपणाकासु दध्मसि ऱ्हौं ऱ्हः ॐ खगपूषभ्यां नमः।

१६ ,, ऱ्हां ऱ्हीं अथो हारिद्रवेषु मे हरिमाणं निदध्मसि ऱ्हां ऱ्हीं ॐ हिरण्यगर्भमरीचिभ्यां नमः।

१७ ,, ऱ्हूं ऱ्हैं उदगादयमादित्यो विश्वेन सहसा सह ऱ्हूं ऱ्हैं ॐ आदित्यसवितृभ्यां नमः।

१८ ,, ऱ्हौं ऱ्हः द्विषंतं मह्यं रंधयन्मो अहं द्विषते रधं ऱ्हौं ऱ्हः ॐ अर्कभास्कराभ्यां नमः।

१९ ,, ऱ्हां ऱ्हीं ऱ्हूं ऱ्हैं उद्यन्नद्य मित्रमह आरोहन्नुत्तरां दिवं हृद्रोगं मम सूर्य हरिमाणं च नाशय ऱ्हां ऱ्हीं ऱ्हूं ऱ्हैं ॐ मित्ररविसूर्यभानुभ्यो नमः।

२० ,, ऱ्हौं ऱ्हः ऱ्हां ऱ्हीं शुकेषु मे हरिमाणं रोपणाकासु दध्मसि अथो हारिद्रवेषु मे हरिमाणं निदध्मसि ऱ्हौं ऱ्हः ऱ्हां ऱ्हीं ॐ खगपूषहिरण्यगर्भमरीचिभ्यो नमः।

२१ ,, ऱ्हूं ऱ्हैं ऱ्हौं ऱ्हः उदगादयमादित्यो विश्वेन सहसा सह द्विषंतं मह्यं रंधयन्मो अहं द्विषते रधं ऱ्हूं ऱ्हैं ऱ्हौं ऱ्हः ॐ आदित्यसवित्रर्कभास्करेभ्यो नमः।

२२-२४ ॐ ऱ्हां ऱ्हीं ऱ्हूं ऱ्हैं ऱ्हौं ऱ्हः ऱ्हां ऱ्हीं ऱ्हूं ऱ्हैं ऱ्हौं ऱ्हः उद्यन्नद्य मित्रमह आरोहन्नुत्तरां दिवं। हृद्रोगं मम सूर्य हरिमाणं च नाशय॥ शुकेषु मे हरिमाणं रोपणाकासु दध्मसि। अथो हारिद्रवेषु मे हरिमाणं निदध्मसि॥ उदगादयमादित्यो विश्वेन सहसा सह। द्विषंतं मह्यं

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

रथयन्मो अहं द्विषते रधम् ॥ ऋां ऋीं ऋूं ऋैं ऋौं ऋः ऋां ऋीं ऋूं ऋैं ऋौं ऋः ॐ मित्ररविसूर्यभानुखगपूषहिरण्यगर्भमरीच्यादित्यसवित्रर्कभास्करेभ्यो नमः ।

(इति त्रिः)

२५ ॐ श्रीसवित्रे सूर्यनारायणाय नमः ।

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वंति दिने दिने ।
जन्मान्तरसहस्रेषु दारिद्र्यं नोपजायते ॥१॥

नमो धर्मविधानाय नमस्ते कृतसाक्षिणे ।
नमः प्रत्यक्षदेवाय भास्कराय नमो नमः ॥२॥

अनेन तृचाकल्पनमस्काराख्येन कर्मणा भगवान् श्रीसवितृसूर्यनारायणः प्रीयताम् । न मम ।

अकालमृत्युहरणं सर्वव्याधिविनाशनम् ।
सूर्यपादोदकं तीर्थं जठरे धारयाम्यहम् ॥३॥

(इति तीर्थं गृहीत्वाचमनं कुर्यात्)

॥ श्री ॥

हंसकल्पनमस्काराः ।

आचम्य प्राणानायम्य ॥ तिथिर्विष्णुस्तथा वारं नक्षत्रं विष्णुरेव च । योगश्च करणं विष्णुः सर्वं विष्णुमयं जगत् ॥ अद्य पूर्वोच्चरितैवंगुण विशेषेण विशिष्टायां शुभपुण्यतिथौ ममात्मनः श्रुतिस्मृतिपुराणोक्तफलप्राप्त्यर्थं श्रीसवितृसूर्यनारायणदेवताप्रीत्यर्थं च श्रीहंसकल्पनोक्तविधिना यथाशक्ति नमस्काराख्यं कर्म करिष्ये ।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

अथ ध्यायनम्- ध्येयः सदा सवितृमंडलमध्यवर्ती । १८
नारायणः सरसिजासनसन्निविष्टः ॥
केयूरवान् मकरकुंडलवान् किरीटी। १९
हारी हिरण्मयवपुर्धृतशंखचक्रः ॥

१ ॐ ऱ्हां हंसः शुचिषत् ॐ ऱ्हां मित्राय नमः।
२ ,, ऱ्हीं वसुरन्तरिक्षसत् ॐ ऱ्हीं रवये नमः। २०
३ ,, ऱ्हूं होता वेदिषत् ॐ ऱ्हूं सूर्याय नमः।
४ ,, ऱ्हैं अतिथिर्दुरोणसत् ॐ ऱ्हैं भानवे नमः। २१
५ ,, ऱ्हौं नृषत् ॐ ऱ्हौं खगाय नमः।
६ ,, ऱ्हः वरसत् ॐ ऱ्हः पूष्णे नमः।
७ ,, ऱ्हां ऋतसत् ॐ ऱ्हः हिरण्यगर्भाय नमः। २२
८ ,, ऱ्हीं व्योमसत् ॐ ऱ्हीं मरीचये नमः।
९ ,, ऱ्हूं अब्जा गोजा ॐ ऱ्हूं आदित्याय नमः।
१० ,, ऱ्हैं ऋतजाऽअद्रिजाः ॐ ऱ्हैं सवित्रे नमः।
११ ,, ऱ्हौं ऋतम् ॐ ऱ्हौं अर्काय नमः।
१२ ,, ऱ्हः बृहत् ॐ ऱ्हः भास्कराय नमः। २५
१३ ,, ऱ्हां ऱ्हीं हंसः शुचिषद्वसुरन्तरिक्षसत् ॐ ऱ्हां ऱ्हीं मित्र-रविभ्यां नमः।
१४ ,, ऱ्हूं ऱ्हैं होता वेदिषदतिथिर्दुरोणसत् ॐ ऱ्हूं ऱ्हैं सूर्य-भानुभ्यां नमः।
१५ ,, ऱ्हौं ऱ्हः नृषद्वरसत् ॐ ऱ्हौं ऱ्हः खगपूषभ्यां नमः।
१६ ,, ऱ्हां ऱ्हीं ऋतसद्व्योमसत् ॐ ऱ्हां ऱ्हीं हिरण्यगर्भमरीचि-भ्यां नमः।
१७ ,, ऱ्हूं ऱ्हैं अब्जा गोजाऽऋतजाऽअद्रिजाः ॐ ऱ्हूं ऱ्हैं आदित्यसवितृभ्यां नमः।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

१८ ,, ॐ ऱ्हौं ऱ्हः ऋतं बृहत् ॐ ऱ्हौं ऱ्हः अर्कभास्कराभ्यां नमः।

१९ ,, ऱ्हां ऱ्हीं ऱ्हूं ऱ्हैं हंसः शुचिषद्वसुरन्तरिक्षसद्धोता वेदिषदतिथिर्दुरोणसत् ॐ ऱ्हां ऱ्हीं ऱ्हूं ऱ्हैं मित्ररविसूर्यभानुभ्यो नमः।

२० ,, ऱ्हौं ऱ्हः ऱ्हां ऱ्हीं नृषद्वरसदृतसद्व्योमसत् ॐ ऱ्हौं ऱ्हः ऱ्हां ऱ्हीं खगपूषहिरण्यगर्भमरीचिभ्यो नमः।

२१ ,, ऱ्हूं ऱ्हैं ऱ्हौं ऱ्हः अब्जा गोजाऽऋतजाऽअद्रिजाऽऋतं-बृहत् ॐ ऱ्हूं ऱ्हैं ऱ्हौं ऱ्हः आदित्यसवित्रर्कभास्करेभ्यो नमः।

२२-२४ ॐ ऱ्हां ऱ्हीं ऱ्हूं ऱ्हैं ऱ्हौं ऱ्हः ॐ ऱ्हां ऱ्हीं ऱ्हूं ऱ्हैं ऱ्हौं ऱ्हः हंसः शुचिषद्वसुरन्तरिक्षसद्धोता वेदिषदतिथिर्दुरोणसत् नृषद्वरसदतसद्व्योमसदब्जा गोजाऽऋतजाऽअद्रिजाऽऋतं-बृहत् ॥१॥ ॐ ऱ्हां ऱ्हीं ऱ्हूं ऱ्हैं ऱ्हौं ऱ्हः ॐ ऱ्हां ऱ्हीं ऱ्हूं ऱ्हैं ऱ्हौं ऱ्हः मित्ररविसूर्यभानुखगपूषहिरण्यगर्भमरीच्यादित्यसवित्रर्कभास्करेभ्यो नमः ॥ इति त्रिः ॥

२५ ,, श्रीसवित्रे सूर्यनारायणाय नमः।

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वंति दिने दिने।
जन्मान्तरसहस्रेषु दारिद्र्यं नोपजायते ॥१॥
नमो धर्मविधानाय नमस्ते कृतसाक्षिणे।
नमः प्रत्यक्षदेवाय भास्कराय नमो नमः ॥२॥
अकालमृत्युहरणं सर्वव्याधिविनाशनम्।
सूर्यपादोदकं तीर्थं जठरे धारयाम्यहम् ॥३॥

(इति तीर्थं गृहीत्वाचमनं कुर्यात्।)

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

वैदिक ऋचा के विना सूर्यनमस्कार।

सबसे पहले ध्यान रखने की बात यह है। कि इस पुस्तकमें या तख्तेमें दिये हुए दस आसन बिना ठहरे लगातार एक के बाद एक करने चाहिये। दस आसन मिलकर एक पूर्ण नमस्कार होता है। ये दस आसन समन्त्रक पूर्णतया करने के लिये १५ से २० सेकन्द से अधिक समय नहीं लगता। ऐसे पचीस नमस्कारों का एक आवर्तन ७-८ मिनट में होत है। पुस्तकके पृ. २९ से ३३ तक दिये अनुसार एक नमस्कारों को तख्ते में दिये हुये नमस्कारों की अपेक्षा किंचित् अधिक समय लगेगा, क्योंकि इसमें तख्तें के समान प्रणव और बीजाक्षर तो कहने ही पडते हैं, पर इसके सिवा वैदिक ऋचाएं भी कहनी पडती हैं।

नये मनुष्य को आरम्भ में कुछ अधिक समय लगता है और वह स्वाभाविक भी है।

नमस्कार के तख्ते में वैदिक ऋचाएँ भर नहीं दी गईं। क्योंकि अहिन्दु उन्हें न कह सकेंगे या वे न कहेंगे। यह शुभ चिह्न है कि इन सूर्यनमस्कारोंके व्यायाम का प्रसार और प्रचार सारे हिन्दुस्थानमें बहुत शीघ्र गति से होने लगा है। सभी पाठशालाओंमें यदि इस व्यायाम की शिक्षा अनिवार्य कर दी जावे, तो बहुत लाभ होगा। इसीलिये तख्ते में वैदिक ऋचाएँ नहीं छापी गईं। इससे तख्ते का उपयोग हिन्दु, अहिन्दू, पारसी, मुसलमान सब कर सकेंगे। जिनका वेदों पर विश्वास नहीं है, या जो वेदों को नहीं मानते अथवा जो वेद-मन्त्र कहना नहीं चाहते, वे तख्ते में दिये अनुसार नमस्कार डालें।

तख्ते में दिये अनुसार प्रथम आसन करके ॐ ह्रां मित्राय नमः यह मंत्र स्पष्ट और ऊँची आवाज में कहना चाहिये। उसके बाद मुह बंद करके तख्ते में या चतुर्थ अध्यायमें बतलाये अनुसार नाक के द्वारा श्वासोच्छ्वास करके सब आसन करने चाहिये। जब दसवाँ आसन करते हैं,

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

तब एक नमस्कार समाप्त होकर दूसरे नमस्कार का आरम्भ होता है।
तख्ते में दिये अनुसार (१) पहले बारह नमस्कार–१ से १२ तक–

१ ॐ ऋहां मित्राय नमः।
२ ॐ ऋहीं रवये नमः।
३ ॐ ऋहूँ सूर्याय नमः।
४ ॐ ऋहैं भानवे नमः।
५ ॐ ऋहौं खगाय नमः।
६ ॐ ऋहः पूष्णे नमः।
७ ॐ ऋहां हिरण्यगर्भाय नमः।
८ ॐ ऋहीं मरीचये नमः।
९ ॐ ऋहूं आदित्याय नमः।
१० ॐ ऋहैं सवित्रे नमः।
११ ॐ ऋहौं अर्काय नमः।
१२ ॐ ऋहः भास्कराय नमः।

(२) दूसरे छः नमस्कार १३ से १८ तक—

१३ ॐ ऋहां ऋहीं मित्रविभ्यां नमः।
१४ ॐ ऋहूं ऋहैं सूर्यभानुभ्यां नमः।
१५ ॐ ऋहौं ऋहः खगपूषभ्यां नमः।
१६ ॐ ऋहां ऋहीं हिरण्यगर्भमरीचिभ्यां नमः।
१७ ॐ ऋहूं ऋहैं आदित्यसवितृभ्यां नमः।
१८ ॐ ऋहौं ऋहः अर्कभास्कराभ्यां नमः।

(३) तीसरे तीन नमस्कार १९ से २१ तक–

१९ ॐ ऋहां ऋहीं ऋहूं ऋहैं मित्ररविसूर्यभानुभ्यो नमः।
२० ॐ ऋहौं ऋहः ऋहां ऋहीं खगपूषाहरण्यगर्भमरीचिभ्यो नमः
२१ ॐ ऋहूं ऋहैं ऋहौं ऋहः आदित्यसवित्रर्कभास्करेभ्यो नमः।

❀

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

(४) चौथे तीन नमस्कार २२ से २४ तक-

२२ ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः मित्ररविसूर्यभानुखगपूषहिरण्यगर्भमरीच्यादित्यसवित्रर्क-भास्करेभ्यो नमः ।

[नमस्कार-संख्या २३-२४ ऊपरके समान]

(५) अन्तिम पचीसवाँ नमस्कार-

२५ ॐ श्रीसवितृसूर्यनारायणाय नमः।

इस प्रकार २५ नमस्कारों का एक आवर्तन होता है।

नमस्कारके समय मंत्रोच्चारण की पद्धति पूर्वज ऋषियों ने जो बदला दी है, वह बिलकुल शास्त्रोक्त होने के कारण नमस्कारों के कितने भी आवर्तन करने पर भी दम या साँस नहीं फूलती।

नमस्कारों के दूसरे आवर्तन के आरंभ में पहले आवर्तन के आरंभ के समान ही बल्कि अधिक होशियारी मालूम होती है। यह होशियारी कुछ अंशमें प्रणव और बीजाक्षरों के स्पष्ट और ऊँची आवाज में कहने के कारण और कुछ पहले आवर्तनके कारण आलस नष्ट हो जाने से आती है। १०-१२ आवर्तनों के बाद यद्यपि स्नायुओंमें थकावट आ जाती है, तब भी दम नहीं फूलती। प्रणव और बीजाक्षरों के पद्धतियुक्त उच्चारण से यह अपूर्व लाभ प्राप्त होता है।

मन्त्र जो कहने होते हैं, वे भी सीधे खडे होकर और हाथ जोडकर कहने होते हैं। नमस्कार के झुकना, पीठमें झुकाव देकर ऊपर देखना, आठों अंग जमीन में टिकाना, ऊपर उठना आदि क्रियायें करते समय श्वासोच्छ्वास केवल नाक से होता है और मनमें सदैव यह भावना रखनी पडती है कि 'इस व्यायामसे मैं सुदृढ एवं नीरोग हो रहा हूँ।' इस प्रकार शारीरिक उन्नति और मानसिक उन्नति करनेवाला सूर्यनमस्कारों का व्यायाम दो प्रकारसे लाभदायक है।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

वैदिक ऋचाओं के साथ सूर्यनमस्कार ।

नमस्कार डालने की इच्छा करनेवाले ऋग्वेदी और यजुर्वेदी प्रणव, बीजाक्षर और वैदिक ऋचाएँ कहकर प्राणायामसहित नमस्कार डालें। इन ऋचाओं के सहित नमस्कार डालनेसे कुछ अधिक समय लगेगा। पर इससे जो अवयव मजबूत करने की इच्छा रहती है, उन्हें अधिक मेहनत दे सकते हैं। इसके सिवा यदि ऋचाओं का अर्थ मनमें लाकर नमस्कार डालें, तो चित्त की एकाग्रता बढती है और मन शुद्ध होता है।

ऋग्वेदी और यजुर्वेदी नीचे लिखी तीन ऋचाएं कहें—

उद्यन्नद्य मित्रमह आरोहन्नुत्तरां दिवम् ।
हृद्रोगं मम सूर्य हरिमाणं च नाशय ॥ ११ ॥
शुकेषु मे हरिमाणं रोपणाकासु दध्मसि ।
अथो हारिद्रवेषु मे हरिमाणं निदध्मसि ॥ १२ ॥
उदगादयमादित्यो विश्वेन सहसा सह ।
द्विषन्तं मह्यं रन्धयन्मो अहं द्विषते रधम् ॥१३॥(ऋग्वेद १।५०)

भावार्थ– मित्रके समान सुखपरिणामी प्रकाश देनेवाले हे सूर्य ! आज आप उदय होकर तथा इस अति ऊँचे द्युलोकपर-सदा प्रकाशमान आकाश पर आरोहण कर मेरा हृद्रोग ओर पीलिया नष्ट करें। मेरा पीलिया रोग आप तोतों में और रोपणका पक्षियोंमें रख दें, या ऐसा करें, जिससे मेरा पीलिया हारिद्रव वृक्षपर जा बैठे। अपनी सामर्थ्य से सज्ज होकर यह आदित्य यहाँ ऊगे हैं। मेरे शत्रु को मेरी शरण में आने के लिये उन्होंने विवश किया है। पर वे ऐसा कभी भी न करेंगे, जिससे कि मैं शत्रु के अधिकारमें चला जाऊं।

यजुर्वेदी नीचे लिखी ऋचा कहें–

हंसः शुचिषद्वसुरंतरिक्षसद्धोता वेदिषदतिथिर्दुरोणसत् ।
नृषद्वरसदृतसद्व्योमसदब्जा गोजाऽऋतजा अद्रिजा ऋतं बृहत् ॥
(वा० यजु० १०।२४)

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

इसका अर्थ-

हंसः- साँस लेना, बाहर डालना-पूरक और रेचक वायु,

शुचिषत्- पवित्रस्थानस्थ,

वसुः- दूसरे का निवासस्थान सुखमय करनेवाला,

अन्तरिक्षसद्- हृदयस्थ, अन्तरालमें रहनेवाला,

होता- लेन देन करनेवाला.

वेदिषद्- वेदोंमें-हृदयमें रहनेवाला,

अतिथिः- किसी पूर्व संकेत के विना अनिश्चित स्थानमें अनिश्चित रीतिसे व्यवहार करनेवाला = यात्री,

दुरोणसद्- संरक्षक तत्त्वस्थ,

नृषद्- मनुष्यों में वास करनेवाला,

वरसद्- नभोमण्डलमें रहनेवाला, उत्तमोत्तम वस्तुओंमें रहनेवाला,

ऋतसद्- आत्मा में स्थित,

व्योमसद्- आकाशमें रहनेवाला (मण्डल-रूपसे),

अब्जाः- जीवन उत्पन्नकर्ता,

गोजाः- इन्द्रियों को जीवनशक्ति देनेवाला,

ऋतजाः- सत्यतत्त्व-निर्माता,

अद्रिजाः- आदरणीय वस्तुओं को जन्म देनेवाला,

ऋतम्- सत्य, सर्वगामी,

बृहत्- श्रेष्ठ, बडा

ऊपर के शब्दार्थ से विदित होगा कि ये शब्द जीवात्मवाचक हैं और वेदप्रामाण्यसे सूर्य अखिल चराचर सृष्टि का आत्मा ही है। तब ऊपर की नामावलि सूर्य को भी लागू होती है।

सूर्योपासक का अन्तिम ध्येय यही है कि परमात्मासे या जीवात्माका एकरूप हो जाना। इसके लिये वेदप्रामाण्य—

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

योऽसावादित्ये पुरुषः सोऽसावहम्। (वा० यजु०)

अर्थ- जो आत्मा सूर्य में है, वही मैं हूं।

सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च। (ऋग्वेद १।११५।१)

अर्थ— यच्चयावत् चलाचल सृष्टिका आत्मा सूर्य है।

जो लोग वेद-ऋचा कहना नहीं चाहते, वे इस व्यायामसे पूर्ण लाभ लेने के लिये नमस्कारके तख्ते में दिये अनुसार मनःपूर्वक नमस्कार डालें और अपनी सम्पूर्ण इच्छाशक्ति इस भावनामें केन्द्रित करें कि प्रत्येक नमस्कारके साथ आरोग्य, कार्यक्षमता और दीर्घ आयु प्राप्त हो रही है।

प्राणायामविचार।

शास्त्रोक्त प्राणायाम के अभ्याससे सदा की श्वसन-उच्छ्वासन-क्रिया उत्तम प्रकार से चलती है। योग्य श्वासोच्छ्वास करना आरोग्य के लिये आवश्यक है। प्राणायाम से रुधिराभिसरण सुधरता है, छाती भरी हुई तथा मजबूत होती है, फेफडे के दोष नष्ट होते हैं, मस्तिष्कमें फुर्ती आती है, मज्जा-तंतु में स्थिरता आती है और इन्द्रिय-दमन-शक्ति बढती है। श्वसनोच्छवसन ही प्राण है और श्वसनोच्छ्वसन ही सामर्थ्य है—

'प्राणौ वै बलम्।' (र० उ० ५।१४।४)

'प्राणैर्वलम्।' (महाना० उ० २३-१)

इन सूर्यनमस्कारों से अपूर्व लाभ होने के लिये नमस्कारके साथ (ठेके के साथ) ताल-बद्ध प्राणायाम जारी रखना आवश्यक है।

प्राणायामके सम्बन्धमें पूर्ण हाल चतुर्थ अध्यायमें आ गई है, तथापि वह नमस्कारों के दस आसनों की सूचनाओंमें मिली है। इसलिये नौसिख उसका आकलन एकदम न कर सकेंगे। इसलिये यहाँ उस विषयमें स्पष्ट विवरण करते हैं।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

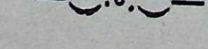
पुस्तक के और तख्ते के कुल वर्णन से विदित हुआ ही होगा कि एक नमस्कारमें प्राणायाम के तीन प्रकार आये हैं यथा पूरक, कुंभक और रेचक (चतुर्थ अध्यायकी टिप्पणी देखो)

सुविधा के लिये अपन पूरक, कुम्भक और रेचक इन तीन शब्दों के आरम्भ के अक्षरों का एक ढाँचा तैयार करें ।

पू=पूरक; कुं=कुंभक; रे=रेचक । नीचे के ढाँचे से स्पष्ट समझमें आवेगा कि नमस्कार के प्रथम नौ आसनोंमें तीन पूर्ण व्यायाम कैसे और कब करने चाहिये ।—

१ प्रथम आसन- पू, कुं २ द्वितीय आसन-कुं, रे	पहला प्राणायाम
३ तृतीय आसन- पू, कुं ४ चतुर्थ आसन- कुं ५ पंचम आसन-कुं, रे	दूसरा प्राणायाम
६ षष्ठ आसन-पू, कुं ७ सप्तम आसन- कुं ८ अष्टम आसन- कुं ९ नवम आसन- कुं, रे	तीसरा प्राणायाम

यदि कोई नौसिख प्रथम इतना पद्धतियुक्त और तालबद्ध व्यायाम न कर सके, तो भी उसे निराश न होना चाहिये । सब आसन विचार-युक्त अभ्यास से सहज में बनने लगें, तब प्राणायाम भी अनायास और भूलरहित बनने लगेंगे ।



epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

सप्तम अध्याय।

स्त्रियोंके लिये सूचनाएँ।

स्त्रियाँ- बाला, तरुणी, वृद्धा, स्वामिनी, सेविका, कुमारिका, गृहिणी, गर्भवती, पुत्रवती ये सब स्त्रियाँ- अवश्य नमस्कारका व्यायाम लेवें। यह व्यायाम लेनेके लिये इन सब स्त्रियोंको हमारी हार्दिक सिफारिश है। उनके लिये यहाँ हम कुछ सूचनाएँ देना चाहते हैं, जो अनुभवसिद्ध हैं। ये सुचनाएँ उनकी खास अवस्थाओंमें लाभकारी होंगी।

१. रजस्वला स्त्री नमस्कारका व्यायाम न ले। रजःप्रवाह बंद होते ही इस व्यायाम का आरम्भ वह कर सकती है।

२. गरोदर अवस्थाके चार पांच माह होते तक स्त्रियां नित्यका नमस्कार का व्यायाम ले सकती हैं। आगे पांच छः माह होनेतक जमीनपर साष्टांग नमस्कार न डालें; केवल खडे होकर अथवा घुटनोंके बल बैठकर सब आसन करें। आठवें महीनेसे प्रसूत होनेतक खडे खडे या बैठकर ऊंची आवाजसे तथा स्पष्ट मन्त्रयुक्त सूर्यनमस्कार कहें। खुली हवामें मील दो मील चलने का व्यायाम लें।

३. नमस्कार का या अन्य व्यायाम बंद हो जानेपर भी गर्भवती स्त्री आलस में बैठकर या पडे रहकर समय न बितावे। किन्तु हलका और मनको उत्साहित एवं आनंदित करनेवाला काम करे। घरका हलका काम, खुली हवाकी सैर, बगीचाका काम, ऐसे काम प्रसूतिसमयतक करनेमें कोई हानि नहीं।

४. प्रसूतिके पश्चात् शक्तिके विचारसे दो तीन महीनोंके पश्चात् नमस्कार आरम्भ किये जावें। वे क्रमसे बढाकर दो-एक सप्ताहोंमें पहलेके समान कर दिये जावें।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

५. यदि कोई लडकी या स्त्री बीमार न रहते भी किसी कारणवश नमस्कार या अन्य व्यायाम लेनेमें असमर्थ हो, तो वह दिनमेंसे चार पांच बार मन्त्रयुक्त नमस्कारोंका उच्चारण ऊँचे स्वरसे अवश्य करे।

६. जब कि स्त्रियाँ–चाहे वे लडकियाँ हों या वयस्क हों– ऊपर बतलाई हुई अवस्थाओंसे मुक्त हैं, तब जो नियम पुरुषोंके लिये लागू हैं, वेही स्त्रियोंके लिये भी चरितार्थ हैं।

अष्टम अध्याय।

आक्षेपकोंको उत्तर।

मराठोंका राज्य नष्ट होनेके पश्चात् बहुतसा समय ऐसा गया जब कि अधिकांश लोगोंका लक्ष्य यही था कि अंग्रेजी लिख पढ किसी परीक्षामें उत्तीर्ण होना और कोई नौकरी करना। अतएव शारीरिक शिक्षाकी ओर अच्छे अच्छे लोगोंका ध्यान न रहा। यह विचार प्रायः नष्टसा हो गया कि आरोग्यरक्षाके लिये, मानसिक बलके लिये और शरीरसामर्थ्यके लिये योग्य व्यायामकी आवश्यकता होती है। इसीलिये व्यायामके विरुद्ध अनेक आक्षेप किये जाने लगे।

'सूर्य–नमस्कारोंसे स्त्रियोंको, छोटे बालकोंको और वृद्धोंको क्या लाभ? क्या नमस्कार मंत्रयुक्त ही डाले जावें? मंत्रोंसे क्या लाभ? इसके लिये सूर्यकी ही उपासना क्यों आवश्यक है?' ये और इसके समान अनेक प्रश्न अच्छे अच्छे सुशिक्षित कहलानेवाले स्त्री–पुरुष किया करते हैं। यहाँ उनको संक्षेपमें उत्तर दिया जाता है।

आक्षेप सं० १

स्त्रियोंके लिए नमस्कार काहे को?

आरोग्य, सामर्थ्य एवं कार्यक्षमता प्राप्त करने के लिये जैसे पुरुषोंको

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

नमस्कारोंकी आवश्यकता है, वैसे ही स्त्रियोंको भी है। सूर्यनमस्कारोंके सम्बन्धमें स्त्री-पुरुष का भेद बिलकुल नहीं है।

यदि आजकलके हमारे समाजकी लडकियों और युवतियोंकी दशाकी ओर सहज ही दृष्टिक्षेप करें, तो कबूल करना पडेगा कि आरोग्य, सामर्थ्य, शरीरसौष्ठव, धैर्य, आत्मविश्वास, पत्नीत्वपात्रता, मातृयोग्यता आदि आर्य-स्त्रीके आवश्यक गुणोंकी शोचनीय कमी या यों कहिये कि अभावही है।

आजकल जबसे लडाकियोंके लिये स्कूल और कॉलेज निकले हैं, तब से लडकियोंके घरेलू खेल और आटा पीसना, कपडे धोना, पानी लाना, रसोई बनाना आदि घरेलू काम बंद हो गये हैं। इन स्कूलों और कॉलेजोंमें उक्त गुणोंके संवर्धन अथवा परिपोषकी बात शालाके सूत्रधारों के तथा अभिभावकोंके मनमें भी नहीं आती !

आजकल अधिकांश स्त्रियोंके नन्हे बालकोंको उनकी माताका दूध भरपूर नहीं मिलता। बहुतेरी बच्चेवाली माताओंके दूध बिलकुल होता ही नहीं। ऐसे अभागे बालकोंको पशुओंके दूधपर या 'मेलिन्स फुड' जैसे कृत्रिम अन्नपर अपनी रक्षा करनी पडती है। दो एक बच्चे हो जानेपर वह स्त्री कमजोर हो जाती है और अनेक रोगोंका भक्ष्य अकालही में बन जाती है। ऐसी दशाके रहते भी जब लोग पूछते हैं कि 'स्त्रियोंके लिये व्यायाम की क्या आवश्यकता ?' तब हमारी समझमें नहीं आता कि ऐसे पृच्छकोंको क्या कहें !

यूरोप और अमेरिकाकी आधुनिक सुधरी हुई युवती स्त्रियोंके शरीरका वर्णन करते हुए जॉन गॅल्सवर्दी नामका ग्रन्थकार अपने 'सिल्वर स्पून' नामक उपन्यासमें लिखता है– 'Flat as board, behind and before' (आगे पीछे पटियाके समान सपाट)।

इस राष्ट्रीय अधःपातसे मुक्त होनेके लिये पाश्चात्य देशोंकी सब स्त्रियाँ

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

बडे चावसे और हृदयसे अनेक प्रकारके व्यायाम करने लगीं हैं। उसके कारण शारीरिक और मानसिक उन्नति भी होने लगी है। इसलिए हमारे समाजकी विवाहित, अविवाहित लडकियां तथा प्रौढा स्त्रियाँ पद्धतियुक्त सूर्यनमस्कार डालें। उससे निःसंदेह उनका कल्याणही होगा। पचास वर्षकी अवस्थामें नमस्कार डालना आरम्भ करनेके पश्चात् पुनः यौवनके सदृश उत्साह प्राप्त हुई आठ, नौ बालकोंकी माताओंका उदाहरण सत्य घटना है। समाज के और राष्ट्रके शरीरसामर्थ्यका प्रमाण उस समाज या देशकी माताओंके आरोग्यपर, मजबूत शरीरपर तथा बलपर निर्भर है।

आक्षेप नं० २

पहलवान जल्दी क्यों मरते हैं ?

समाचारपत्र, मासिक पत्रिकाएँ आदि सामयिक पत्र-पत्रिकाओंमें, व्यायामपटु, पहलवान, कुश्ती लडनेवाले आदि लोग हृदयकी बीमारीसे अकालहीमें मरते हैं, इस विषयकी चर्चाके लेख आनेसे बहुतेरे लोग सूर्यनमस्कारका व्यायाम करनेसे हिचकते हैं।

केवल सूर्यनमस्कारही क्यों, किसी भी व्यायामपद्धतिसे हानि नहीं होती। भयग्रस्त एवं भय दिखानेवाले इस बातको खूब ध्यानमें रखें। किसी अच्छी बातकी भी अत्यधिकताका फल लाभकारी नहीं होता। पहलवान लोग अल्प-आयु क्यों होते हैं ? इसके अनेक कारण हैं। प्रायः सभी पहलवान शक्तिसे बाहर व्यायाम करते हैं। यह पक्की समझ है कि कुश्ती, डण्ड, बैठक आदि करनेवाले को बहुत पौष्टिक अन्न-खुराक-खाना चाहिये। खूब मेहनतसे जवानीमें खुराकका अधिकांश हजम हो जाता है। किन्तु उतरती उमरमें पहलेके समान मेहनत होती नहीं और खुराक तो पहलेके समानही जारी रहता है। यह सावधानी अक्सर

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

नहीं की जाती कि मेहनत कम होते ही खुराक भी कम की जाय।

शरीर में उत्साह और शक्ति होनेसे वे अनेक दुर्व्यसनों के फंदेमें फँस जाते हैं। अतएव पहलवानोंकी आयु कम होनेके तथा उन्हें हानि पहुंचनेके मुख्य कारण हैं व्यायामकी अत्यधिकता, अभक्ष्यभक्षण और आहार-विहारके नियमोंका उल्लंघन। इसी अधासीपनसे, जिह्वालौल्यसे और मोहसे पहलवानही नहीं बल्कि अन्य लोग भी अल्पायुषी होते हैं। और यदि उसमेंसे बचे भी, तो आगेकी आयु दुःखमें बिताते हैं।

इस प्रकारका श्रमका अतिरेक और भक्षण का अतिरेक न होने पावे, इसीलिये हमारे पूर्वजोंने सूर्यनमस्कारमें प्रणव, बीजाक्षर और वैदिक ऋचाएँ सम्मीलितकी हैं। ये प्रणव, बीज और ऋचाएँ रोगोंका नाश करते हैं, रोगप्रतिबंधक शक्ति बढाते हैं, इतना ही नहीं शरीरमें व्यर्थ की थकावट नहीं आने देते, साँस फूलने नहीं देते और मानसिक उन्नति करते हैं। इससे किसी भी प्रकारका अतिरेक करनेकी इच्छाही उत्पन्न नहीं होती। इस के सिवाय हमारे शास्त्रकारोंने नमस्कारों के बाद किसी भी खुराककी आवश्यकता नहीं रखी।

अतएव व्यायाम--भीतिग्रस्त, संपादकवर्ग तथा हमारे समालोचक एकदम सूर्यनमस्कार डालने का साहस करें। इस व्यायामसे उत्साहयुक्त युवावस्था और यथाकाल कार्यक्षम वृद्धत्व प्राप्त होगा और इन दोनोंसे भी अधिक महत्त्वका फल मिलेगा, सुदृढ एवं नीरोग संतति।

आक्षेप सं० ३

ज्ञानप्रसार करना।

यदि कोई, बीजाक्षर, प्रणव और वैदिक ऋचाओं का उच्चारण अब्राह्मण से करावे या इन्हें अब्राह्मणों को सुनावे, तो कुछ वेदोंके रक्षक कहलानेवाले घमण्डी धर्ममार्तण्ड इस कार्यको अधर्मका दोष लगाते हैं और

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

कहते हैं कि उसने धर्मका ह्रास कर डाला। जिन वेदग्रन्थोंका और धर्म-ग्रंथोंका परस्थ एवं परधर्मी लोगोंने अर्थात् जर्मनी, फ्रान्स, इंग्लैण्ड, अमेरिका आदि देशोंके विद्वानोंने परिशीलन किया है, तथा आरम्भसे अन्ततक अध्ययन किया है, उन्हीं ग्रन्थोंको हम अपने हिन्दु भाइयोंसे-चाहे वे ब्राह्मण हों या अब्राह्मण-छिपा रखें, यह बात बुद्धिमानी की नहीं। लेसर लेजारिओ जैसे पश्चिमी विद्वान् को स्वतंत्र खोजसे बीजाक्षरके सदृश स्वरोच्चारका रहस्य ज्ञात हुआ और उसने सर्वत्र उसका प्रचार आरम्भ किया। ऐसे समय हमारे ब्राह्मण यदि ऋषियोंका ज्ञान उन्हीं के वंशजोंसे तथा लोगोंसे छिपा रखें तो वह निरा पागलपन होगा। इसलिये कोई भी मनुष्य समंत्रक नमस्कार डाले, तो हानि नहीं है।

आक्षेप सं० ४

वृद्धोंको नमस्कारोंकी क्या आवश्यकता है?

वृद्ध मनुष्यके व्यायामके विषयमें अलग विचार करना आवश्यक है।

जिन्होंने जवानीमें सदाचारसे रहकर रोजीना नियमसे शारीरिक व्यायाम और मित आहार किया है और कुछ न कुछ लोगोंके उपयोगी काम किया है, तथा ऐसा जीवन ८०।९० वर्षकी आयु तक बिताकर जिनकी मृत्यु सुखसे हुई है, ऐसे लोग उत्तम वर्गके हैं। उदाहरण- स्वर्गीय डा० राम-कृष्ण गोपाल भांडारकर, स्व० दादाभाई नवरोजी, अमेरिकाके प्रसिद्ध पुरुष एडिसन् इत्यादि। ऐसे ज्ञानवृद्ध एवं वयोवृद्ध लोग यदि वृद्धावस्थामें भी सूर्यनमस्कारका व्रत रखते, तो उनका जीवन अधिक उपयोगी एवं अधिक लाभकारी हुआ होता और उनकी अवशिष्ट अभिलाषाएँ, आयुकी वृद्धि होनेसे, उनके जीवनमें ही पूर्ण हुई होतीं। पूनाके दीवान-बहादुर गोडबोले सदृश वृद्ध किन्तु कर्तृत्ववान् लोग यदि सूर्यनमस्कारका व्यायाम यथाशक्ति करते, तो उनकी आयु बढती और उनकी कर्तृत्वशक्ति और भी तेज होती।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

वृद्धोंका दूसरा भी एक वर्ग है, जिन्हें दैवयोगसे घनी बस्तीके शहरमें अनेक वर्ष काटने पडे, बीमारीसे, प्रेमी या आप्तजनोंकी मृत्युसे या अन्य सांसारिक अनपेक्षित आपत्तिसे उन्हें बुढापा जल्दी आ जाता है। ऐसे लोग यदि सूर्यनमस्कार डालें, तो केवल उनके शरीरको ही लाभ न होगा, अपितु उनका मानसिक बल और उत्साह भी बढेगा।

असमयमें वृद्ध होनेवालोंके तीसरे वर्गमें वे लोग आते हैं, जो अपनी जवानीका, शक्तिका और स्वास्थ्यका मनमाना अपव्यय करके सब शरीर नष्टभ्रष्ट कर डालते हैं और अन्तमें डाक्टर–वैद्य भी जिनके संबंधमें हार मानते हैं। ये लोग भी यहि सूर्यनमस्कारका व्यायाम शक्तिके अनुसार किन्तु सचाईसे लें, तो निश्चयसे उनका पहलेका तेज वे पूर्णतया नहीं तो अंशतः अवश्य प्राप्त कर लेंगे।

इस जगत् में यदि कोई ऐसी बात है, जो जवानी की बहारसे भी अधिक पसंद होती है, तो वह है बुढापेमें जवानके समान स्वस्थ शरीर और उत्साह। बुढापेको खींच रखकर बढने न देना, यमराजपर विजय पानेके बराबर है।

नित्य नियमसे घूमना, प्राणायाम करना और पीठकी रीढका संकोच तथा विकास (विस्तार) करना और ये बातें बुढापे में बहुत लाभदायक होती हैं। पश्चिमके शास्त्रज्ञ भी यही बतलाते हैं। प्रत्येक सूर्यनमस्कारमें हमारी पद्धतिके अनुसार तीन पूर्ण प्राणायाम होते हैं और पीठकी रीढका तीन बार प्रसरण और तीन बार आकुंचन होता है। इसीलिये बुढापेमें शक्त्यनुसार सूर्यनमस्कार करना लाभकारी अतएव आवश्यक है।

केवल अधिक काल जीवित रहनेमें कोई सुख नहीं या उसका विशेष महत्त्व भी नहीं है। आवश्यकता यह देखनेकी है कि मनुष्यने अपनी आयुमें उपयोगिता तथा सुखके हेतु जगत् की भलाईका कौनसा काम किया

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

और अपनी तथा अखिल मानव-जातिकी भलाईके लिये क्या किया? नित्य नियम से हमारी पद्धति के अनुसार मंत्रयुक्त सूर्यनमस्कार डालनेसे बुढापे में मनुष्य भी ये बातें कर सकते हैं।

आक्षेप सं० ५

आदित्य-रहस्य।

हमारे समाजमें एक वर्ग ऐसा है, जो कहता है कि ' मंत्रतंत्र सब झूट एवं बहाना मात्र है "। स्वयं लेखकसे एक महाशय बोले, ' मैं न्हां, न्हीं, न्हूं, इ० बीजाक्षरोंपर तथा वेदकी ऋचाओंपर बिलकुल विश्वास नहीं करता। इसलिये मैं मंत्र कहकर नमस्कार न डालूंगा।' ऐसे भी लोग हैं जो कहते हैं कि 'सूर्यको भी नमस्कार क्यों करें?' ऐसे लोग उपर्युक्त लेसर लेजारियोसे पूछें; साथ ही वे लोग जर्मनीके स्वतंत्र विचार करनेवाले, तर्कवादी, बडे शास्त्रज्ञ अर्न्स्ट हेकेलद्वारा रचित ' दि रिडल् ऑफ् दि युनिवर्स' (The Riddle of the Universe) नामक ग्रंथ पढे। इस ग्रन्थ के पन्द्रहवें पाठमें वे कहते हैं, ' सूर्य प्रकाश और उष्णता की देवता है।'

' सूर्यकी शक्तिपर अखिल जीवधारी अवलंबित हैं। सम्पूर्ण आस्तिकवाद-ईश्वरवाद-की अपेक्षा सूर्योपासना (Solarism or Heilotheism) अत्यन्त अच्छी है, यही अर्वाचीन शास्त्रज्ञों का मत है। आधुनिक एक-तत्त्ववादसे इस उपासना का मेल हो सकता है। क्योंकि आधुनिक खगोलशास्त्रज्ञ यही शिक्षा देते हैं कि पृथ्वी सूर्यसे निकला हुआ एक टुकडा है और अन्तमें वह अपने पूर्वरूप में अर्थात् सूर्यमें विलीन हो जावेगा। अतएव अपना सब शारीरिक और मानसिक जीवन अन्य सब जीवधारिओंके समान सूर्यके प्रकाशपर तथा सूर्यकी उष्णतापर ही सब प्रकारसे निर्भर है।'

इसलिये शुद्ध तर्कशास्त्रके अनुसार कह सकते हैं कि सूर्योपसना नैसर्गिक

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

ईश्वरवादसे मिलती जुलती है। अतः प्रकृतिप्रधान ईसाकी उपासना की अपेक्षा अथवा मानवदेहकल्पित ईश्वरोपासना की अपेक्षा अति उत्तम है। वास्तविक बात यह है कि हजारों वर्ष पूर्वके सूर्योपासकोंमें आजकलके ईश्वरवादियोंकी अपेक्षा कई प्रकारसे ऊँचे दर्जेकी बुद्धि तथा नीति थी।

'सन १८८१ में जब मैं बम्बईमें था, मैंने पारसी लोगोंका धार्मिक आचरण— अर्थात् समुद्रके तटपर खडे होकर अथवा आसनपर घुटने टेककर सूर्योदय तथा सूर्यास्तके समय सूर्यकी उपासना करना देखा। यह देख कर मेरे मनमें सहानुभूति एवं आदर उत्पन्न हुआ।'

यदि यह तत्त्वज्ञानी हमारे जैसे लोगोंको सूर्यनमस्कार डालते हुए देखता, तो उसके हृदयमें कई गुनी अधिक सहानुभूति तथा आदर उत्पन्न हुआ होता।

इससे तथा आगे दिये हुए प्रमाणोंसे आक्षेपकोंको निश्चय हो जायेगा कि सूर्यनमस्कारके न्यायायमें विशेषतः सूर्यको ही क्यों पूजनीय उपास्य माना है-

(अ) सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च। (ऋग्वेद १।११५।१)

अर्थ— सूर्य अखिल चराचरकी आत्मा है।

(आ) प्राणः प्रजानामुदयत्येष सूर्यः। (प्रश्नोपनिषद् १।८)

अर्थ- संपूर्ण सृष्टिका जो प्राण ही है, वह सूर्य ऊग रहा है, देखो।

(इ) 'फिजिकल कल्चर' मासिक पत्रिकाकी जुलई १९२६ की संख्यामें डॉ० गार्डनर रोनी लिखते हैं— "वस्त्ररहित होकर धूपमें बैठो। सूर्य वैद्योंका तथा औषाधियोंका राजा है। शास्त्र कहता है कि सूर्य आरोग्यका, शरीरस्वास्थ्यका मूल स्थान है।

"आज सारे संसारमें क्षय, न्यूमोनिया, दमा आदि छातीके तथा फेफडेके रोग और दाद, खाज, एक्जीमा, फोडे आदि त्वचाके रोग फैले हैं। ये सब विकार सूर्यकिरणोंसे जल्दी और निश्चयसे अच्छे किये जा रहे हैं।"

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

(ई) सूर्यकिरणशास्त्रके अमेरिकाके धुरंधर ज्ञाता डॉक्टर हेस् कहते हैं— "सूर्यप्रकाश संपूर्ण अन्नका मूल है। सूर्यकिरणके समान उत्तेजक, पौष्टिक और रोगनिवारक द्रव्य दूसरा नहीं है। लोगोंको मालूम करा दो कि आरोग्य प्राप्त करने के लिये और उसकी रक्षाके लिये इसकी आवश्यकता है। ऐसा ज्ञान हो जानेसे अखिल मानवजाति अधिक बलवान्, अधिक नीरोग, एवं अधिक सुखी होगी।

"सूर्य, वायु और पृथ्वी मिलकर एक त्रयी होती है। इस त्रयीके द्वारा मनुष्यमात्रमें नया तेज और नया उत्साह उत्पन्न हो सकता है। इस त्रयी-के गुण निश्चित हैं। शास्त्र कहता है कि इन्हीं गुणोंपर मनुष्यकी शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक उन्नति निर्भर है।"

(उ) स्विट्जरलैण्डमें 'स्कूल इन् दी सन्' (School in the Sun) नामकी एक संस्था है। इस संस्थाके उत्पादक डॉक्टर रोलिअर सूर्यचिकित्साके प्रवर्तक हैं। सर्वप्रथम उन्होंने ढूँढ निकाला कि वनस्पतिकी वृद्धि और पुष्टिके लिये जैसे सूर्यप्रकाशकी आवश्यकता है, तद्वत् मनुष्य-मात्रकी और विशेषतः छोटे बालकोंकी वृद्धि एवं पुष्टिके लिये सूर्य-प्रकाशकी उतनी ही आवश्यकता है। हाँ, सूर्यप्रकाश खुले बदनपर लेना चाहिये।

डॉक्टर रोलिअरका कथन है– "स्कूलके कार्यक्रममें खेल आदि व्यायाम के समान ही सूर्य-स्नान (Sun-bathing) अर्थात् धूपमें खुले बदनसे बैठना, घूमना आदि--को प्रधानता देना आवश्यक है। सूर्यस्नान और व्यायाम ये दोनों कार्य साथ ही किये जावें। व्यायामकी योजना ऐसे समयमें की जावे, जब कि प्रातःकालके गुणकारी बालरविकिरण बालकोंके बदनपर पड़ें। इस प्रबन्धसे मनोरंजन होगा और साथ ही शारीरिक, मान-सिक उत्साह तथा बलका संवर्धन होगा।"

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

(ऊ) दिनभर कमरेमें बंधी रहनेवाली गायके दूधमें 'डी' जीवनतत्त्व बहुत ही कम रहता है और कभी कभी तो बिलकुलही नहीं रहता। 'डी' जीवनतत्त्व शरीरकी वृद्धिके लिये तथा कुछ विकारोंके निवारणके लिये अत्यन्त उपयोगी है। यदि दूधमें इस तत्त्वको उत्पन्न कराना है, तो गौओंको अल्ट्रा-वायोलेट प्रकाशमें अर्थात् सबेरे और शामकी धूपमें घुमाना अत्यन्त आवश्यक है।" (सायन्टिफिक् अमेरिकन, अप्रैल १९२७)

(ऋ) डॉ. बेल् फ्रेज् अपनी "वॉट्स् बेस्ट टु ईट?" (What's Best to Eat?) नामक पुस्तकमें लिखते हैं—

"सम्पूर्ण जगत्को व्यापनेवाली विद्युच्छक्ति इस पृथ्वीपर हमको सूर्य-प्रकाश और उष्णताके रूपसे मिलती है। सूर्यके इस प्रभावके कारण संसारके जड पदार्थोंमें सचेतन द्रव्य उत्पन्न करनेका सामर्थ्य आता है।

"सूर्यप्रकाशकी अद्भुत शक्तिके प्रभावके कारण वनस्पतियोंके द्वारा प्राणवायु (Oxygen), नाइट्रोजन, लोह, फॉस्फरस् आदि जड पदार्थों का संयोग किया जाता है और इस संयोगसे उँचे दर्जेके प्राणियोंके शरीर बनते हैं।

"इससे विदित होता है कि सब वनस्पतियाँ मिलकर विद्युच्छक्तिका एक प्रचण्ड संचय है। इस भंडारसे ही जगत्के सब प्राणियोंको चैतन्य-शक्ति मिलती है और जिस शक्तिका हम यावज्जीवन व्यय करते हैं, उसका आदिमूल सूर्य ही है।"

(ऋ) "सूर्य-उपासना मूर्तिपूजा नहीं है।" —वा० रा० गुत्तीकर.

(ऌ) सम्पूर्ण जीव-सृष्टि सूर्यसे उत्पन्न हुई है। सूर्यकिरण और उनकी शक्ति निकाल दें, तो सब पृथ्वी आदि ग्रहोंके जीवोंका तत्काल नाश हो जावेगा। यदि क्षणभर हम विचार करें कि सूर्यने क्या क्या किया

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

है, वह क्या कर रहा है, उसके उपकारके कार्य कैसे चिरन्तन हैं, तो निःसंदेह यही मालूम होगा कि अपने पूर्वज जो सूर्योपासना करते थे, वह कुछ विशेष अभिप्रायसे ही करते होंगे।"

डॉ० ई० सी० ग्रे, एम्. डी. का भी यही कहना है कि "आरोग्यदायक सूर्यप्रकाशोपचारपद्धतिसे छोटे बालकों के अंग-प्रत्यंगमें शक्ति आती है और उनकी रोगप्रतिबंधक शक्ति बहुत बढती है।"

(ए) डॉक्टर एच्. सी. मेंकल, एम्. डी. का मत है कि सूर्यकी कोमल किरणोंमें 'डी' जीवनद्रव्य रहता है। शरीरपर सूर्यप्रकाश पडनेसे शरीरका रक्त 'डी' जीवनद्रव्यको खींच लेता है। इन किरणोंसे खाद्य पदार्थोंमेंभी 'डी' जीवनद्रव्य आकर्षित होता है और संचित होता है। यह जीवनद्रव्य बालकोंके शरीर-व्यंग, हड्डीके रोग, कमजोरी आदि रोगोंको चंगा कर देता है। युवकोंके तथा वृद्धोंके सम्बन्धमें भी यह द्रव्य गठिया वात, रक्तदोष, मज्जातन्तुदाह, मधुमेह, मूत्रपिंडदाह आदि नष्ट कर देता है।"

आक्षेप सं० ७

बिना-खर्चका व्यायाम।

सूर्यनमस्कारकी ओर दोषकीही दृष्टिसे देखनेवाले लोग कहते हैं कि इसे बिनाखर्चका होनेसे फजूल महत्ता मिली है। पर क्या एक पाईका भी खर्च न लगना दोष हो सकता है? क्या यह बडा गुण नहीं है? खर्च बिलकुल न होनेसे इस व्यायामको सब कर सकते हैं या नहीं? सूर्यनमस्कारमें एक पाई भी खर्च नहीं होती, यह बात सत्य है। परन्तु उसका यही एकमात्र गुण नहीं है। उसकी श्रेष्ठता इसी अकेले गुणपर निर्भर नहीं है। उसके अनेक गुणोंमेंसे एक गुण यह भी है। (अध्याय १६, १७ देखो)

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

आक्षेप सं० ८

उकताहट।

कुछ लोग इसको यह दोष लगाते हैं कि यह व्यायाम एकही प्रकारका होनेसे उसमें उकताहट मालूम होती है।

उकताहट प्रायः दो कारणोंसे मालूम होती है। वे दो कारण हैं– अधिक समय और थकावट। हमारी पद्धतिसे सूर्यनमस्कार डालनेमें केवल १५ से २० मिनटतक समय लगता है। इस व्यायाममें होनेवाली चपलता और तेजी की अनेक हलचलोंसे शरीरके बाहरी अवयवोंको तथा अन्तरिन्द्रियोंको सर्वांगसौष्ठव तथा सामर्थ्य प्राप्त होता है। इस प्रकारका व्यायाम कदापि उकताहट उत्पन्न नहीं कर सकता। रोज रोज अपन वही काम करते हैं, वही खाते हैं, पीते हैं, कपडे पहिनते हैं अथवा अन्य कई उन्हीं बातोंको करते हैं। समझमें नहीं आता कि इन बातोंसे अधिक उकताहट उत्पन्न करनेवाली औनसी बात इस व्यायाममें है। अनुभव तो यह है कि मनःपूर्वक और यथाशास्त्र नमस्कार डालनेसे अतिशय आनन्द तथा समाधान प्राप्त होता है।

सूर्यनमस्कारके आसनोंको करते समय प्रत्येक आसनमें मनकी एकाग्रता करनी पडती है। इसलिये यह व्यायाम चित्ताकर्षक और लाभदायक होता है।

किसी भी शारीरिक व्यायाममें और विशेषतः सूर्यनमस्कारके व्यायाममें मनोबल तथा इच्छाशक्तिका महत्त्व अधिक रहता है। शरीरका विकास विशेष मानसिक शक्तिपर निर्भर है। शारीरिक सामर्थ्य प्राप्त करनेके पूर्व मनके निश्चय की आवश्यकता होती है, यह तो सभी मानते हैं। अपने उत्साह एवं उच्चाभिलाषाका वह बीज है। आयुके अन्तिम लक्ष्य की प्राप्तिकी यह अत्यंत आवश्यक शक्ति है।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

शरीरस्वास्थ्य प्राप्त करना ही शास्त्रका अन्तिम लक्ष्य है और वह पक्की और निग्रही इच्छाशक्तिके द्वारा ही मिलना सम्भव है।

सूर्यनमस्कारसे यदि सोलह आना लाभ उठाना है, तो उसके प्रत्येक आसनमें चित्तकी एकाग्रता करना आवश्यक है और यह भी चिन्तन करना चाहिये कि मुझे आरोग्य, कार्यक्षमता और दीर्घ आयु निश्चयसे मिल रहे हैं। इसीलिये सूर्यनमस्कारके आठ अंगोंमें मनको शामिल किया है। (अध्याय ४ देखो)। वास्तवमें मन सचमुच ही अतुल सामर्थ्य, स्वास्थ्य एवं सुखकी उत्पादक शक्ति है।

मनकी एकाग्रताके बढानेके सिवा सूर्यनमस्कार में अन्य कितने ही महत्त्वके गुण हैं। इसलिये सच्चे, सुजान अभ्यासकको यह व्यायाम उकताहट उत्पन्न करनेवाला कदापि न लगेगा। शरीर की गठन सुडौल बनाना, शरीरका व्यापार सुयंत्रित चलाना, काम करनेकी हिंमत बढाना, रोगप्रतिबन्धक शक्ति बढाना और तेजस्वी तथा उज्ज्वल जवानीकी भावना सदैव रहना, ये महत्त्वपूर्ण बातें यह व्यायाम प्राप्त करा देता है। इसलिए आवश्यक है कि इस प्रकारके तेजस्वी उच्च लक्ष्य की पूर्तिके हेतु दैहिक एवं मानसिक शक्तिकी वृद्धि करनेवाले सूर्यनमस्कारका शौक ही पैदा कर लिया जावे।

कोई भी व्यर्थ चिंता न रहना, अपने काममें कभी भी उकताहट न मालुम पडना और वर्षों तक साधारण सर्दी खांसी न होते हुए नीरोग रह सकना, यही संसारका परम सुख है और हमारा अनुभव है कि यह सुख सूर्यनमस्कारोंसे निश्चय ही प्राप्त होता है। ऐसे सूर्यनमस्कारके व्यायामको क्या उकताहट उत्पन्न करनेवाला कह सकते हैं?

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

नवम अध्याय।

नमस्कारसे प्राप्त अनुभव।

(१) हमारा अपना अनुभव।

हमने अपनी जवानीमें पंजाबके प्रसिद्ध पहलवान इमाम उद्दीनसे कुश्तीकी शिक्षा प्राप्त की। कुश्तीके सिवा जोर, जोडी, बैठक आदि भी हम घुमाते थे। पुरानी व्यायाम-पद्धतिके अनुसार अनवश्यक स्निग्ध और भारी चीजें भी खानेमें आने लगीं।

सबका फल मेद बढने लगा। १८९८ में हमने व्यायामपटु सैंडोके सम्बन्धमें कुछ पुस्तकें पढीं। तुर्तही हमने वे पुस्तकें और सैंडोके व्यायाम का सब साहित्य बुलवाया और पूरे दस वर्ष इस पद्धतिसे नियमसे अव्याहत व्यायाम किया। उससे छातीके घेरमें तो कुछ फरक नहीं हुआ, किन्तु कमर और पेट कुछ कम हुए। आगे चल कर हमारे परम मित्र श्रीमान् राजा गंगाधरराव ऊर्फ बालासाहब पटवर्धन, मिरज रियासतके अधिपतिके उदाहरणसहित उपदेशके अनुसार हमने १९०८ से नित्य नियम से पद्धतियुक्त और मंत्रयुक्त सूर्यनमस्कार डालना प्रारंभ किया। उसका परिणाम यह हुआ कि पहलेका भारीपन नष्ट हुआ और शरीर हलका हुआ। पेटका घेर १४ इंच कम हुआ और छातीका घेर ४३ इंच कायम ही है। वृत्ति आनन्दित एवं उत्साहयुक्त हुई और मालूम होने लगा कि जवानीकी फुर्ती फिर प्राप्त हुई। किन्तु सर्वोत्तम लाभ यह हुआ कि पिछले २५ वर्षोंमें ज्वरादि विकारोंसे हम बिलकुल अलिप्त रहे। यही नहीं किन्तु डॉक्टर और वैद्योंके मतानुसार जो अनिवार्य है वह सर्दी, खाँसी आदि सामान्य विकार हमारे पास भी नहीं फडके।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

शरीर-सामर्थ्य एवं रोगप्रतिबंधक शक्तिका आश्चर्यकारक प्रमाण यह है कि यद्यपि चार बार प्लेगका टीका लगाया तब भी उससे बुखार आना या सूर्यनमस्कारमें रुकावट करनेवाली रीतिसे शरीरका दुखना इन बातोंका हमें बिलकुल अनुभव नहीं। आज पचीस वर्षके पूर्ण अनुभवसे हम अधिकारयुक्त वाणीसे जोर देकर कहते हैं कि सब व्यायामपद्धतियोंमें सूर्यनमस्कार व्यायामपद्धति अति उत्तम है। परमोत्तम शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य, आरोग्य और कार्यक्षमता प्राप्त करा देनेवाली है, तथा किसी भी बिकट परिस्थितिमें और मानसिक आपत्तिमें अचल एकाग्रता एवं मनोधैर्य प्राप्त करा देनेवाली है। अतएव हम निश्चयसे कह सकते हैं कि हमारी नमस्कारपद्धति अन्य किसी भी व्यायामपद्धतिसे श्रेष्ठ है।

जब हम लिखते हैं कि "पिछले २५ वर्षोंमें हमें किसी भी प्रकारका रोग या साधारण सर्दी, खाँसी आदि विकार भी नहीं हुआ" तब इसे पढनेवालेको जिज्ञासा होगी कि हम खाते क्या हैं, कितना समय काम करते हैं, दिनके २४ घण्टे किस तरह खर्च करते हैं? इसलिये हम अपनी दिनचर्या संक्षेपमें देते हैं—

हमारी दिनचर्या।

प्रातःकाल—

३ से ४	सोकर उठना, मुखमार्जन, स्नान आदि प्रातःकर्म।
४ से ५	सूर्यनमस्कार।
५ से ५-३०	प्रातःसंध्या, सबेरेकी पूजा आदि।
५-३० से ६-१५	सबेरेका घूमना—औंध ग्रामके पास ६०० फुट ऊँचाईपर स्थित मूलपीठ देवीका बिना जूते पहने जाकर दर्शन करना और लौटना।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding

सबेरे

६-१५ से ७-३० सूर्यदर्शन, रानीसाहिबा तथा लडकोंबच्चों के साथ गायके दूधका अल्प आहार।

७-३० से ९-३० रोजकी डाक देखना और रियासत के कामों के सम्बन्धमें हुक्म देना।

९-३० से १०-३० चित्रोंमें रंग भरते समय सेक्रेटरी के द्वारा पढे हुए वृत्तपत्र आदि सुनना।

१०-३० से ११-३० दो-पहरका भोजन।

११-३० से १२-३० वाचन और छोटी बलिकाओं को संस्कृत, मराठी, इंग्लिश पढाना।

दोपहर—

१२-३० से १-३० दोपहरकी विश्रांति।

१-३० से ३ वाङ्मयसेवा- लिखना, पढना आदि।

३ से ४ दरबारका काम-पत्रव्यवहार, मंत्रियों के कामकी देखभाल, अर्जोंकी सुनाई, हुक्म देना आदि।

४ से ४-३० मूर्ति, खुदाईका काम, फोटोग्राफी, ब्लाकमेकिंग आदि कलाकौशलके कामों की देखभाल।

४-३० से ६ कीर्तनक्लास- कीर्तनका अभ्यास, गायन आदि।

६ से ६-३० सूर्यदर्शन और सायंकाल का आह्निक।

६-३० से ७-३० रात्रिका फलाहार।

७-३० से ८-३० वाचन और श्रवण।

रात

८-३० से ३ नींद। तकियेपर सिर रखते ही पांच मिनट में गहरी नींद लगती है। स्वप्न बहुत कम देखते हैं।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

पूर्ण आरोग्य, उत्साहभरी हिम्मत, कभीभी बीमार न होना, उपयोगी दीर्घ आयु ये बातें प्राप्त करनी हों तो रोजके व्यायाम को सादे सात्त्विक एवं मित आहार का जोड देना चाहिये।

हमारा प्रातरुपहार।

हम सबेरेके लिए गाय का ताजा धारोष्ण दूध दो गिलास और थोडी शहद मिली मलाई लेते हैं। तपाया हुआ या शक्कर मिला दूध कभी नहीं लेते।

दो प्रहर का भोजन।

बिना कूटे १० तोले चाँवल का भात, भुसा न निकाली हुई कनक की चपाती १० तोले; बकला न निकले हुए द्विदल धान्य की दाल, बघारी, आदि; एक दो कच्ची भाजियाँ और एक दो मिर्च-मसाला न मिली हुई कुकरमें भाफकर चुरी हुई भाजियाँ; दूध, दही, मठा, मक्खन, घी, कढी आदि और जब मिलेंगे तब फल। इस प्रकारका दिनका आहार रहता है।

हम भोजनके बाद कुछ नहीं खाते, यहाँ तक कि फल भी नहीं खाते। यदि फल हों तो उन्हें भोजनके समयही खाते हैं।

रातका भोजन।

हमने पिछले दो वर्षोंसे रातका भोजन बंद कर दिया है। उसके बदले एक गिलास दूध, कुछ फल आदि यथासंभव अल्प ही खाते हैं। उससे उमरके ख्यालसे तबियत बहुत तेजस्वी और उल्लसित हुई है। साधारण समझके अनुसार शक्तिमें कमी नहीं मालूम पडती, फुर्ती, काम करनेमें उत्साह और सबेरेके नमस्कारोंको विशेष तेजस्विता आ गई है। वास्तवमें मनुष्यको चाहिये कि पचास वर्षकी अवस्था हो जानेपर वह एकभुक्त

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding.

(एक बारही भोजन करके) रहे सो ही उत्तम है। परन्तु हमारा व्यायाम कुल डेढ घंटेका होता है, इसलिये पिछले दो वर्षके पहिले तक हम भोजन करते थे, पर अब वह कम किया है।

तले हुए पदार्थ।

चिवडा, भजियां, जलेबी आदि सभी तली हुई चीजें और बघार भी हम अपने आहारमें हमेशा नहीं लेते। इन चीजोंके खानेका मौका क्वचित् ही आता है।

पानी पीना।

हम सदैव ताजा और ठण्डे झिरनेका पानी गुलाब, जुहीबेला आदि सुगंधित फूलोंसे सुगंधित किया हुआ पीते हैं। भोजनके समय हम पानी नहीं पीते। भोजनके पश्चात् एक घण्टेके बाद या उसके बाद प्यास लगने पर पीते हैं। पानीका प्रमाण ऋतुमानके अनुसार २४ घण्टेमें २॥ सेरसे ३ सेर तक रहता है।

उत्तेजक पदार्थ।

चाय, काफी, तमाखू आदि सब प्रकारके मादक और उत्तेजक पदार्थ हमारे लिए पूर्णतया वर्ज्य–निषिद्ध हैं। पानसुपारी भी हम नहीं खाते।

मित आहार।

आहार जितना मित होगा, उतना आरोग्य प्राप्त होकर आयुकी वृद्धि होती है। मिताहारी मनुष्य को कोई भी रोग सहसा होता नहीं। यह महत्त्व का तत्त्व सब ध्यानमें रखें और आचरणमें लावें। आजकल सामान्य मनुष्य जितना अन्न खाता है, उसका आधा भी उसके लिए काफी रहता है। परंतु जिह्वालौल्य के वश में होकर वह नाना प्रकारके रोगोंसे पीडित होता है।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

उपवास।

रोज नियमसे सूर्यनमस्कार डालते हुए भी और भूखके समय सात्त्विक एवं मित आहार लेते हुए भी बीचबीचमें पूरा दिन या आधा दिन उपवास करना हितकारी नहीं, बल्कि आवश्यक ही है, ऐसा ही अनुभव है।

सोमवार, मंगलवार, संकष्टी चतुर्थीके दिन हम सायंकालको एक बार ही भोजन करते हैं। हर एकादशीको फलाहार करते हैं। आश्विन महिने के नवरात्रके नौ दिन हम केवल धारोष्ण दूध लेते हैं। चातुर्मास्यके एकदो महीने हम केवल हविष्यान्न पर बिताते हैं। 'हविष्य' से मतलब है चांवल, गेहूं, मूंग, मटर, सावा ये धान्य; कटहर, आम, अंगूर, निम्बू, संत्रा, ककडी ये फल; चाकवत, चंदनबथुआ, मूरा, घइयांकी पत्ती, सकला ये भाजियां और गायका दूध, दही, मठा, मक्खन घी येही चीजें हविष्य हैं। शेष सब धान्य, भाजी, फल और दूध आदि वर्ज्य हैं।

दूसरों के अनुभव।

हमारी पद्धति के अनुसार सूर्यनमस्कार जो स्त्रियां या लडकियां डाल रही हैं, उन्हें शारीरिक और मानसिक आरोग्य भी उत्तम रीतिसे प्राप्त हुआ है।

रानीसाहिबाका अनुभव।

सूर्यनमस्कारोंसे रानीसाहिबा को जो लाभ हुए, उनमें से कुछ ये हैं—

(१) पीठ और पीठकी रीढकी मजबूती— रानीसाहिबाको समंत्रक सूर्यनमस्कारों को आरंभ किए दस ग्यारह वर्ष हुए। उसके पहले जब वे घण्टा आध घण्टा बैठकर अध्ययन या घरका काम करती थीं, तब उनकी रीढका बहुतसा भाग दुखने लगता था। परंतु आज वही अध्ययन और

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

वही कामकाज पहले की अपेक्षा अधिक समयतक करते रहनेपर भी उस स्थान में या दूसरे किसीभी स्थान में दुःख नहीं होता।

(२) उन्हें कभी कभी पेटमें दर्द, अजीर्ण, मलावरोध आदिसे तकलीफ होती थी, किंतु अब वह कष्ट मिट गया है।

(३) यह व्यायाम आरम्भ करनेपर आर्तव विकार मिट गया है।

(४) प्रसूति के बाद आनेवाली दुर्बलता पहले की अपेक्षा बहुत ही जल्दी नष्ट हो जाती है।

हमारे चिरंजीव श्रीमान् परशुरामराव उर्फ आपासाहबकी शारीरिक वृद्धि और बलवृद्धि।

छुटपन ही से नियमित और पद्धतियुक्त समन्त्रक सूर्यनमस्कार का व्यायाम लेनेसे उनकी शारीरिक और मानसिक बलवृद्धि आश्चर्यजनक हुई है। आज उनकी उमर २२ वर्षकी है। उंचाई ६ फूट १ इंच है। वजन १६८ पौंड है और फजूल मेद बिलकुल नहीं है।

दशम अध्याय।

औंध राज्यमें सूर्य-नमस्कार।

सौभाग्यकी बात है कि हम अपनी प्रजाको शारीरिक शिक्षा और विशेषतः सूर्यनमस्कारोंकी उपयुक्तता दिखा सके। उसका फलस्वरूप उसने उपदेश इतने उत्साहसे ग्रहण किया कि अन्तमें प्रजाने यह मांग पेश की कि सरकार एक ऐसा कानून बना देवे, जिससे औन्धराज्य के सभी शालाओंमें सूर्यनमस्कार अनिवार्य किये जावें। इस मांग के अनुसार हमने औंधराज्य की सभी शालाओंमें सूर्यनमस्कार अनिवार्य कर दिये। इसका

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

परिणाम यह हुआ है कि सभी विद्यार्थियोंके शरीर सुडौल बनकर उनके चिहरेपर प्रफुल्लितपन आ गया है। विशेष महत्त्वका लाभ यह हुआ है कि उनकी बीमारी फी सदी ५०–६० घट गई है। वे नमस्कारके समान आहार के नियमोंका पालन करें, तो उनकी सभी बीमारियां नष्ट हो जावेंगीं। भुजा और जांघके बाहरी स्नायु केवल कसे हुए करनेमें विशेष महत्त्व या विशेष लाभ नहीं है। शरीर के सभी इंद्रियों और अवयवों का एकसा संवर्धन होना चाहिये। किसी धन्देवाले पहलवानके द्वारा अपनी अतुल शक्तिसे निरुपयोगी कसरत में या खेलमें दूसरे सभीपर एकदशांश सेकंदकी की हुई कमाल देखनेकी अपेक्षा कहीं अधिक अच्छी, अधिक महत्त्व की, आह्लादकारी और सुखपरिणामी बात यह है कि हजारों स्त्री–पुरुष और बालक सूर्यनमस्कारका व्यायाम करके आरोग्य प्राप्त करें।

हमारी अत्यंत हार्दिक इच्छा है कि हमारे विद्यालयों के विद्यार्थी नमस्कार के व्यायाम का लाभ केवल अपने कुटुंबके लोगोंकोही नहीं किंतु जिन जिनसे उनका सम्बन्ध आवे, उन उनमें इसका प्रचार करके सभीको देवें।

औंधराज्यका कोई शिक्षाप्राप्त विद्यार्थी पेट पालनेके लिये कहीं भी जावे, वह स्थान चाहे ब्रिटिश भारतमें हो, भारतवर्षके किसी छोटे या बडे देशी राज्यमें हो, या एशिया, आफ्रिका, यूरोप, अमेरिका जैसे बहरी देशोंमें हो–उस स्थानमें उसे सूर्यनमस्कारकी उपयुक्तता, सुलभता और व्यवहार्यता उससे सम्बन्ध आनेवाले हर किसीको समझाना चाहिये और इस स्थानका सभी समाज आरोग्य, कार्यतत्परता और दीर्घ आयु में संपन्न करनेका प्रयत्न करना चाहिये। ऐसा वह करेगा तो औन्धमें शिक्षा पानेका चीज होगा।

हमारी यह भी उत्कट अभिलाषा है कि हमारे भाई अन्यान्य राजालोग और ब्रिटिश सरकारके विद्याधिकारी हमारी व्यायामपद्धतिको अमलमें

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding

लावें तथा इस प्रकार आजकी और भविष्यत् की पीढीको सामर्थ्य एवं दीर्घ आयु का लाभ करा दें।

यदि कदाचित् हमारी आकांक्षा सफल हुई, तो थोडेहि समयमें दसपांच वर्षमें शाला और कॉलेजके विद्यार्थी एवं विद्यार्थिनियोंके आरोग्यमें, सामर्थ्य में, हिम्मतमें और बुद्धिमें अजीब उत्क्रांति हुई दिखेगी। हम केवल लडकों के शरीरस्वास्थ्यसे और विकाससे संतुष्ट नहीं होंगे। क्योंकि समाज को लडकियोंके-भविष्यत्की माताओंके-आरोग्यकी एवं सामर्थ्यकी विशेष आवश्यकता है। इस लिये उनके आरोग्य और सामर्थ्यकी वृद्धि लडकोंके पहले होनी चाहिये। लडकोंकि शारीरिक अवनतिकी अपेक्षा लडकियोंकी शारीरिक अवनति अधिक दृष्टिगोचर होती है।

विचार करनेसे विदित होंगा कि वही शिक्षा सार्वत्रिक उदार शिक्षा (Liberal Education) कहलाने योग्य है, जिससे राष्ट्रकी प्रत्येक व्यक्ति, चाहे वह स्त्री हो या पुरुष-शांतताके समयमें या युद्ध के समयमें अपने देशके उपयोगी होने योग्य शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक सामर्थ्य से युक्त होगी।

नमस्कारके व्यायामका यह एक मुख्य गुण है कि, वह व्यायाम सामुदायिक रीतिसे उत्तम प्रकार से लिया जा सकता है। योग्य शिक्षक की देखभाल में सैंकडों विद्यार्थी-लडके और लडकियां-एकदम यह व्यायाम कर सकते हैं और थोडे समयमें सामर्थ्यवान् बनते हैं। यह इससे दूसरा लाभ है।

औंधराज्यकी मिडिल स्कूलों और हाईस्कूलोंमें चलनेवाले सामुदायिक व्यायामके अनुभवसे हम निश्चयसे जोर देकर कह सकते हैं कि अन्य किसी भी अनिवार्य व्यायाम की अपेक्षा सूर्यनमस्कार का व्यायाम अधिक सुभीते का, समय की बचत करनेवाला और अधिक परिणामकारी है।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

रोजका सशास्त्र सूर्यनमस्कारका व्यायाम किसी भी खेलको प्रतिबंध तो करता ही नहीं; किंतु शारीरिक और मानसिक बलकी और उत्साहकी वृद्धि के लिए खेले जानेवाले खेलों के आनन्द में एक खास प्रकार के आनन्द की सहायता ही करता है। सूर्यनमस्कार सभी व्यायामों का पोषक है। इस लिए खुली हवा के खेल, कुश्ती, दौड, घोडेकी सवारी, तैरना आदिको हमारा बिलकुल विरोध नहीं है। अभिरुचि, साधनसामग्री, खुले मैदानके अनुकूल खेलोंमें पराक्रम या बहादुरी प्राप्त करना हो, तो उसके लिये रोजके सूर्यनमस्कारकी आवश्यकता ही है। क्योंकि सूर्यनमस्कार सच्चा आरोग्य, सामर्थ्य एवं कार्यक्षमता की नीव या मूल आधार है। किसी भी खेल या व्यायाम के लिए आवश्यक जो सामर्थ्य, उत्साह और सहनशक्ति उन्हें नमस्कार डालनेसे अधिकतासे और विशेष रीतिसे प्राप्त कर सकते हैं।

जोर, जोडी, क्रिकेट, टेनिस, आट्यापाट्या आदि व्यायामसे और खेलों से कोई खास स्नायु पुष्ट होते हैं; किंतु शरीरके सभी अन्तर्बाह्य अवयवों को और इंद्रियोंको व्यायाम नहीं मिलता। इस प्रकारका सर्वांगीण व्यायाम केवल सूर्यनमस्कारोंसेही मिलता है।

नियमित और पद्धतियुक्त सूर्यनमस्कार डालने से लडके-लडकीयों की उचित बाढ होकर उनकी शारीरिक उन्नति सब प्रकारसे होती है। इस व्यायाम से शरीर और मन दोनोंपर बहुत अच्छी तरह अधिकार किया जाता है। नमस्कारसे प्राप्त हुई शक्तिका उपयोग खेलमें-विशेषतः परिश्रम के और बहुत समय लगनेवाले खेलमें- अच्छी तरह होता है और प्रासंगिक परिश्रम की अधिकता का दुष्ट परिणाम नहीं होने पाता, क्योंकि नमस्कारसे हृदय और फेफडे बहुत सामर्थ्यवाले बनते हैं।

सूर्यनमस्कारका व्यायाम रोज करते रहनेसे मनुष्य को जो सामर्थ्य प्राप्त होता है, उसके बलपर मनुष्य अच्छा खिलाडी बनता है यही नहीं उसके दैनिक जीवन-संसार के अन्य कार्य भी वह उत्तम प्रकारसे कर सकता है।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding

एकादश अध्याय।

आहार।

आहारके सम्बन्ध में सिद्धांतयुक्त तथा विस्तृत विवेचन हम यहां नहीं करना चाहते। क्योंकि वह विषय बहुत व्यापक एवं स्वतंत्र है। अतः इस पुस्तक में इस विषय का विचार हम स्थूलमान से करना चाहते हैं। नमस्कार का व्यायाम आरोग्य, कार्यक्षमता और दीर्घायु प्राप्त करने के लिए प्रत्येक छोटे, बडे, अल्पवयवाले, युवा और वृद्ध स्त्रीपुरुषों को लेना आवश्यक है। ऐसा रहते भी इन तीनों लाभों को प्राप्त करने के लिए यह जानना तथा पूर्ण विचार करके अमलमें लाना आवश्यक है कि आहार कैसा होना चाहिये, कितना लेना चाहिए तथा कैसे लेना चाहिये। इन तीन आवश्यक बातोंको प्राप्त करने के लिए व्यायामकी और विशेषतः सूर्यनमस्कारों के व्यायामकी जितनी आवश्यकता है, उतनी ही युक्त आहार लेने की भी आवश्यकता है।

धनसम्पत्ति की अपेक्षा और ज्ञानसम्पत्तिकी भी अपेक्षा आरोग्यसंपत्ति अधिक श्रेष्ठ है। उसका रक्षण करना चाहिए और उसे सर्वोत्तम माननी चाहिए। आरोग्य के अभाव में धनसम्पत्ति और ज्ञानसम्पत्ति बेकाम हो जाती है। अपन जिस प्रकारका जितना आहार लेते हैं, उसीपर शरीर-स्वास्थ्यका-आरोग्यका-आरंभ या अन्त मुख्यतः निर्भर है।

(१) उचित अन्नकी आवश्यकता।

शरीरका स्वास्थ्य और सामर्थ्य संपादन करना हो, तो अन्नपानका उचित चुनाव करना आवश्यक है।

ईश्वरके या निसर्गके नियमों का पालन किए बिना सच्चा आरोग्य प्राप्त नहीं होगा। मनुष्यकी बुद्धि कितनी भी प्रगल्भ क्यों न हो, परन्तु

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

तिर्यग् योनि और वनस्पतिके आरोग्यको जो नियम लागू हैं, वेही मनुष्य को भी लागू हैं।

मनुष्य बुद्धिसामर्थ्य के बल से निसर्गनिर्मित स्थिति की तथा नियमों की पर्वाह न करके इतनी स्वतंत्रता से रहना सीख गया है कि उसका अस्तित्व रहेगा या नहीं, इसीकी आशंका है।

सभी लोगों की समझ है कि जहां शरीर है, वहां अनेक प्रकार के रोग और विकार अवश्य ही रहेंगे। बीमारी मनुष्य के काबूकी बात नहीं है वह नसीबसे आती है, वह बाहरसे आती है। इस प्रकार सबका विश्वास होनेसे रोगोंके कारण होनेवाले शक्ति के, समय के, धनके और आयुके नाशको हम लोग चुप बैठे देखते हैं, सहते हैं और दैवकी ओर अंगुली बतलाते हैं। यह बहुत शोचनीय बात है।

वैद्यकशास्त्र में और औषधि-उपचारों में इतना सुधार होते रहते भी गलीगलीमें इतने डॉक्टरों के और वैद्यों के रहते भी छोटे बालकों की मृत्युका प्रमाण, बहुतसे स्त्रीपुरुषों की शारीरिक दैन्यावस्था और सब रोग इन सभीका बढता फैलाव हो रहा है। इससे स्पष्ट है कि हमारे समाज की आजकल की रहनसहन और खानपान में कोई न कोई बडा दोष होनाहि चाहिए। इस दोषको नष्ट करनेके लिए लगातार एवं मनःपूर्वक प्रयत्न करना चाहिए।

रोगोंकी बात छोड दे, तब भी बहुतेरे लोगोंका आरोग्य और कार्य क्षमता आवश्यकतासे बहुत कम दर्जेकी है। अपना रोजका कार्य करनेमें आनंद नहीं मालूम होता। सदैव जी ऊब गया हुआ रहता है। किसी भी बातमें उत्साह नहीं रहता। यही लगता है कि जीवन न हो, तो अच्छा! ऐसी दशावाले लोग हमारे समाजमें अगणित हैं और ऐसे लोग सदैव असंतुष्ट और बेकार होने के कारण समाजकी प्रगतिमें प्र

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding

बंधक होते हैं। यही नहीं, जहां तहां असंतोष फैलाकर समाजकी व्यवस्था और एकता बिगाडने के कारण बनते हैं।

हमारे देशमें और अन्य देशोंमें भी लोग आवश्यकता से अधिक खाते हैं। मित-आहारवाले लोगों की अपेक्षा अधिक खानेवाले लोगही बहुत हैं। हम लोग अन्नको मिष्ट, स्वादिष्ट बनाकर जीभकी रुचिके कारण शरीरकी पुष्टि की आवश्यकता से अधिक खा जाते हैं। नैसर्गिक भक्ष्य पदार्थोंकी स्वाभाविक मिठास पर यदि निर्भर रहें, तो आवश्यकता से अधिक अन्न पेट में जानेका संभव कम है। उदाहरणार्थ- गेहूं की चपाती में (रवेकी चपातीमें नहीं) स्वाभाविक मिठास रहती है। घी, मक्खन और दालमें स्वाभाविक रुचि रहती है। इसलिए साधी चपाती घीके साथ या घी और दालके साथ खानेसे बहुत मिठी लगती है और पेट भी भरता है। यह मिठास स्वाभाविक है, कृत्रिम नहीं। किंतु इस नैसर्गिक मिठाससे सन्तोष न कर बहुतेरे लोग चपाती के साथ शक्कर या गुड लेते हैं। शक्कर या गुडसे मिली हुई मिठास कृत्रिम है। इस कृत्रिम मिठासमें स्वाभाविक मिठास छिप जाती है और मनुष्य अधासीपनसे या जिह्वालौल्य से आवश्यकतासे अधिक चपाती खाता है- बिना समझमें आए खा जाता है। इसी तरह मनुष्य दूसरा अन्न भी अधिक खाता है और अनेक रोगों का शिकार बनता है।

आधुनिक सुधारों के कारण जो सुख के साधन प्राप्त हुए हैं, उनके साथ लोगोंने स्वाभाविक आहारका त्याग कर दिया है। इसलिए नीरोगता, सामर्थ्य, तेजी, हिम्मत बहुत कम हो गई है।

शहर के और बडे बडे गांवों के निवासियों के आहार में कच्चा अर्थात् बिना चुरोया भाजीपाला और कच्चा धान्य आदि स्वाभाविक पदार्थोंका अभाव रहता है। इसलिए वे नाना प्रकार के रोगोंसे पीडित रहते हैं।

❀

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

तिसपर भी अज्ञानवश वे यही समझते रहते हैं कि 'हम बहुत कीमती मिष्टान्न खाते हैं, इसलिए हमारा स्वास्थ्य उत्तम है।'

काफी कच्चा भाजीपाला, कच्चा धान्य, ताजा दूध, मठा, दही, घी निम्बू आदि फल रोजके भोजन में हों, तो शरीर स्वस्थ रहने के लि आवश्यक खनिज द्रव्य, क्षार, विटामिन् आदि द्रव्य मिलेंगे और मनुष्य का स्वास्थ्य अच्छा रहेगा।

(२) जीवनद्रव्य (विटामिन्)।

विटामिन् (Vitamin) नामके सूक्ष्म द्रव्यों को खोजकर निकाले को २५–३० वर्ष हुए। इनका पता चलने से शास्त्रज्ञों को निश्चय हुआ कि अन्नके केवल रासायनिक घटकों के सिवा भी बहुत कुछ जानने योग्य है।

विटामिन् नामके जीवनद्रव्य की जानकारी साधारण लोगों को नहीं रहती और उनके बारे में गलत ख्यालात बहुत फैले हैं। इसलिए उनका हाल संक्षेप में यहाँ दिया है—

कच्चा दूध, फल, भाजीपाला, धान्य और अन्य नैसर्गिक भक्ष्य पदार्थोंमें खास अतिसूक्ष्म जीवनद्रव्य रहते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए अत्यं आवश्यक होते हैं। इन जीवनद्रव्यों को विटामिन्स (Vitamins) या 'जीवनद्रव्य' कहते हैं। इन जीवनद्रव्यों का सच्चा स्वरूप अभीतक पूर्ण रीतिसे ज्ञात नहीं हुआ है। तथापि प्रयोग से और अनुभवसे सिद्ध हुआ है कि छोटे बालकों की बाढ के लिए और बडों के स्वास्थ्य के पोषणके लिए उनकी अत्यंत आवश्यकता है। ये द्रव्य अति चंचल और सूक्ष्म रहते हैं और कच्चे भक्ष्य पदार्थों में विशेषतः फलोंमें और पालाभाजी में विपुल रहते हैं। एकदल और द्विदल धान्यमें और खास कर उसकी चापड में तथा बकलेमें वे पाए जाते हैं। चुरोना, सुखाना

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding

छीलना, चापड निकाल डालना, इन कृत्रिम कार्यों से जीवनद्रव्यों का सत्त्वांश कम होता है और कभी कभी पूर्णतया नष्ट हो जाता है। ईश्वर-निर्मित खाद्य पदार्थों की स्वाभाविक दशा में अनेक प्रकारके जीवनद्रव्य रहते हैं। जीवनद्रव्ययुक्त पदार्थोंको 'अमृतान्न' कहते हैं। अर्थात् जिसके जीवनद्रव्य नष्ट या कमजोर हो गए हैं, उन पदार्थों को 'मृतान्न' कहते हैं।

अब तक पता लगे हुए जीवनद्रव्योंकी ए, बी, सी, डी, इ अथवा एक्स् ऐसे पांच प्रकार या जातियां हैं।

जीवनद्रव्य 'ए'– यह ताजे दूध में, कच्चा दूध मथकर निकाले हुए नैनू में, अण्डोंके पीले गूदेमें, कंदमूल-पत्तेयुक्त भाजियों में, काड-लिवर-आइल (Cod–liver-oil) में, गेहूं में, प्राणियोंके यकृत, तील्ली आदि अवयवोंमें बहुतायतसे मिलता है। इस जीवनद्रव्य से बालकोंकी और पशुपक्षियोंके बच्चोंकी बाढ अच्छी होती है। और क्षयरोग भी रोक दिया जाता है। बालकोंके अन्न में यह द्रव्य न हो, तो सूखी (Rickets) जैसे अस्थिविकार होते हैं।

जीवनद्रव्य 'बी'– मज्जातन्तुकी अर्थात् ज्ञानतंतुकी वृद्धि के लिए, शरीरकी वृद्धिके लिये, मनकी तेजी के लिये इस जीवनद्रव्यकी अत्यन्त आवश्यकता होती है। इसके अभावसे मज्जातन्तुविकार, कमजोरी, ग्रंथि-विकार आदि शिकायतें पैदा होती हैं। यह द्रव्य ताजे दूधमें, आटेमें (रवामें नहीं); एकदल और द्विदल धान्यमें, अण्डों में, भाजी तरकारी में, निम्बू, संत्रा, मुसंबी, सेव आदि फलों में, मूगफली में, प्याज, आलू, खोबरा आदि में पाया जाता है।

जीवनद्रव्य 'सी'– यह द्रव्य संत्रा, निम्बू, चकोत्रा आदि ताजे फलोंमें, ताजे दूधमें, आलू, टमाटो, सकला, मूरा, गाजर इत्यादि कंद मूल-फलोंमें

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

और पाला-भाजीमें बहुतायतसे पाया जाता है। भाजी, फल, दूध आदि उबालने से उसका 'सी' जीवनद्रव्य नष्ट होता है। इसके कारण अंतरिन्द्रियों की क्रियाएं सरलता से चलती हैं और रोगप्रतिबंधक शक्ति प्राप्त होती है। उसके अभावसे मसूडों और दांतोंके विकार उत्पन्न होते हैं।

जीवनद्रव्य 'डी'– दूधमें, अंडोंमें, हरे मटरमें, खोपडेमें, काडलिवर तेल आदिमें रहता है। शरीरकी पूर्ण वृद्धि और आरोग्यके लिये इसकी आवश्यकता होती है। इसके अभाव में सूखी आदि विकार होते हैं।

जीवनद्रव्य 'इ' या एक्स्– यह ताजे दूधमें, भाजीमें और एकदल धान्यमें रहता है। इसके अभावसे नपुंसकत्व या वंध्यात्व प्राप्त होने का संभव रहता है।

ये सब जीवनद्रव्य शरीर की वृद्धि, पोषण और आरोग्यके लिये अत्यंत आवश्यक हैं। जबतक अपन नैसर्गिक खाद्य पदार्थोंको कुछ भी ही फेर न करके खाते हैं, कुछ पदार्थ चुरोकर और कुछ कच्चे खाते हैं, तब तक जीवनद्रव्यों के बारेमें विशेष चिकित्सा या चिंता न करनी चाहिये, क्योंकि हमारे नित्य के स्वाभाविक भक्ष्य में (रवा, कूटे हुए चाँवल, दाल, शक्कर आदि कृत्रिम पदार्थों में नहीं) और पेय में सभी प्रकार के जीवनद्रव्य, जिनका अब तक पता चला है और जिनका अभी पता नहीं चला परंतु आगे पता चलेगा, न्यूनाधिक मात्रा में विद्यमान हैं। इतना अवश्य है कि उन्हीं उन्हीं पदार्थोंका नित्य सेवन न करके उन्हें बदल बदल कर खाना चाहिये।

जीवनद्रव्यों का पता चलनेसे अन्न के सम्बन्ध के हमारे विचारों में बडा परिवर्तन हो गया है। मनुष्यशरीर में अन्नसे उत्पन्न होनेवाली उष्णता और परीक्षानलिका (टेस्ट ट्यूब– Test Tube) की उष्णता एकही जाति की है, इस विचित्र समझ पर जमाए हुए पुराने सिद्धांत अब त्याज्य हो गये हैं।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

ईश्वरने ऐसे अनेक भक्ष्य पदार्थ उत्पन्न किये हैं, जो मनुष्य की वृद्धि, पोषण, सामर्थ्य, आरोग्य और सुख के लिए अत्यंत उपयुक्त एवं आवश्यक हैं। वे सब यदि स्वाभाविक दशा में ही खावे जावें, तो अति उत्तम है। यदि यह सम्भव नहीं है, तो कुछ पदार्थ कच्चे और कुछ चुरोकर खाने चाहिए, जिससे उनमें जो नैसर्गिक सत्त्व, तेज, बल आदि गुण हैं, उन का लाभ होगा। किंतु आर्थिक लोभ के कारण, जिह्वालौल्य के कारण, विपरीत रुचि (Perverted Taste) के कारण, व्यसन के कारण, अज्ञान के कारण, या खुद की बुद्धिमानी या घमण्ड के बलपर हम लोग नैसर्गिक सादी चीजों को अधिक रोचक, अधिक मीठे या अधिक स्वादिष्ठ बनाने के लिये उन चीजों को उबालते हैं, चुरोते हैं, कूटते हैं, उनके कुछ घटकों को निकाल देते हैं या आवश्यकता से अधिक नमक, मिर्च, मसाला, शक्कर आदि मिलाते हैं। इसी लिये अनेक विकार और रोग उत्पन्न होते हैं।

(३) रोजके भक्ष्य पदार्थोंमेंसे कुछ मुख्य पदार्थ।

(अ) दूध।

दूध सब प्रकार से सर्वोत्तम और पूर्ण अन्न है। उसमें अत्यंत उत्तम प्रकार का औजस् द्रव्य (Protein) रहता है। इसके सिवा सब प्रकार के जीवनद्रव्य, खनिज क्षार, स्निग्धांश, शुद्ध शर्करा आदि आरोग्यदायक, पोषक तथा सामर्थ्यदायक द्रव्य रहते हैं। हमारे समाज में भैंस का, गाय का और बकरी का दूध काममें लाते हैं। आरोग्यकी दृष्टि से गाय का दूध श्रेष्ठ है। हमारा वैद्यक शास्त्र यह बताता है और अनुभव भी इसकी पुष्टि करता है। वैद्यविशारद 'वाग्भट' अपने 'अष्टांगहृदय' नामक ग्रंथमें गायके दूध के संबंध में कहते हैं—

'धारोष्णममृतोपमम्' इसका अर्थ यह कि 'गाय का तुर्त का दुहा हुआ दूध अमृत के समान है।' इसलिये प्रत्येक मनुष्य को आरोग्य-

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

संवर्धन के हेतु तथा आरोग्यरक्षा के हेतु रोजीना कमसे कम आधा सेर अर्थात् ४० तोला ताजा और शुद्ध दूध पीना चाहिये।

अस्वच्छता के कारण दूधमें घुसे हुए रोगजन्तु नष्ट करने के लिये अथवा कच्चा दूध नापसंत होता है या हजम नहीं होता इसलिये, वह उबाला जाता है। यह सत्य है कि उबालने से रोगजंतु कुछ अंश में नष्ट हो जाते हैं; पर साथही दूध के जीवनद्रव्य तथा अन्य कुछ आरोग्यदायक तथा रोगप्रतिबन्धक घटक भी नष्ट हो जाते हैं। इस लिये दूध का उत्तम अन्न के नाते उपयोग करना है, तो वह ताजा, मलरहित, शुद्ध और धारोष्ण लिया जावे।

इस के अभाव में वह १५० अंश फारनहाईट तक गरम कर के ठण्डा होने के पहिले पीया जावे। ठण्डा होते ही उसमें फिर दोष उत्पन्न होते हैं। दूध धीरे धीरे, थोडा थोडा और रुचि लेते हुए सेवन करना चाहिये।

(आ) धान्य।

चाँवल, ज्वार, गेहूँ, बाजरा, मका ये उँचे समझे जानेवाले धान्य और राला, वरी, नाचना, सावा आदि तृण-धान्य 'एकदल' धान्य कहलाते हैं। चना, राहर, मूंग, उडद, मटकी, सोयाबीन, मटर आदि 'द्विदल धान्य' कहलाते हैं।

एकदल धान्य से चिपकी हुई चापड और द्विदल धान्य से चिपका हुवा बकला कूटकर या पीसकर नहीं निकालना चाहिये। इन धान्यों को चापड और बकला समेत कुछ पकाकर और कुछ कच्चे खाना चाहिये। ऐसा करने ही से पूरा पूरा गुण प्राप्त होगा। क्योंकि चापड और बकले में ही जीवनद्रव्य, खनिज क्षार के सदृश ऐसे द्रव्य रहते हैं, जो पोषण को, आरोग्य को और मलशुद्धिको आवश्यक होते हैं।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding

अंकूर फूटा हुआ धान्य।

ऊपर बतलाये हुए धान्य रातको पानीमें भींगने को डाल दिये जावें और दूसरे या तीसरे दिन छोटे छोटे अंकुर आनेपर काममें लाये जावें, तो उन्हें अधिक रुचि आती है। इसी लिये वे अधिक परिणामकारी होते हैं। क्योंकि सूखे धान्यमें जीवनद्रव्य, शर्करा आदि बातें सुप्तावस्था में रहती हैं। किंतु अंकुर आतेही वे उत्पन्न होती हैं। धान्य में अंकुर आने पर उसमें से बहुतसा जरा पकाकर बघार देकर या पीसकर पतली बघारी दालकीसी बनाकर खाया जावे।

अंकुर आया हुआ कुछ धान्य सीलपर रखकर पीसा जाय और रुचिके अनुसार कुछ नमक, मिर्च, खोपरा और खानेवाले को पसंद हो, तो प्याजके बारीक टुकडे मिलाकर बघार देकर खाया जावे, तो स्वादिष्ठ भी लगता है और शरीर के लिये हितकारी भी होता है।

(इ) भाजी-तरकारी।

घुइयांकी पत्ती, मेथी, चाकवत, चुका, अंबाडी, अद्धाझाडा, चंदन-बथुआ, राजगिर, मूरा, कुम्हडा, चना, गोबी, सोंप आदि के ताजे कोमल पत्ते भापकर चुरोकर या घी या तेल में भूंजकर की हुई भाजी रोजके भोजनमें आवश्यक है।

ऊपर बतलाई हुई बहुतसी पालाभाजी बारीक काटकर बिना चुरोई हुई खोपरा, प्याज, मिर्च, नमक, मिलाकर और बघार देखकर या बिना बघारके खाई जाय; तो स्वादमें भी उत्तम और शरीरके लिये भी आरोग्य-दायक होगी। बल्कि यूं कहिये कि इस प्रकार उसे खाना शरीरस्वास्थ्य के लिये बिलकुल आवश्यक है। उसीमें, यदि अंकुर आया हुआ धान्य बाँटकर मिला दिया जावे, तो विशेष स्वादवाला और पौष्टिक पदार्थ तैयार होगा।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

जिस पत्तीका, फूलका या कोमल फलका उपयोग करना है, वह पानीमें उबाला हुआ न होना चाहिये। क्योंकि पानीमें उबालने से उसमें स्थित जीवनद्रव्य, खनिज द्रव्य, आदि अधिकांशमें नष्ट हो जाते हैं। कच्ची पत्ती और बकलेसहित धान्य खानेसे शरीरको आवश्यक द्रव्य मिलकर दस्त भी साफ होता रहता है। कब्जियतका रोग, जो आजकल सब जगह फैला है और जिससेही सब छोटेबडे रोगों की उत्पत्ति होती है, नष्ट हो जावेगा और फिरसे सिर ऊँचा न उठावेगा।

कंद, मूल और फलभाजी।

आलु, सकला, मूरा, गाजर, प्यास, सूरन, कुम्हडा, कासीफल, ककडी, चँचेडा, भटा, तुरई, टमाटो, भिंडी, गवारी, नवलकोल, कच्चा कटहर, हरा केला, करेला, आदि कंद, मूल और फलभाजियाँ बहुत आरोग्य-दायक हैं। ये भाजियाँ खानेवालेकी प्रकृति के अनुकूल चुरोकर, उबालकर, भूंजकर, भाफ देकर या कच्ची खानी चाहिये।

भाजी करते समय रसोई बनानेवाले के अज्ञान से कई गलतियाँ हो जाती हैं। ये गलतियाँ न होने पावें इस गरज से कुछ सूचनाएं देते हैं।

आलू, सकला, लौकी और कुम्हडा आदि का बकला न निकालना चाहिये। पाला भाजी बिना पानी डाले जब चुरोई जाती है, तब उसका रस कभी भी न फेंकना चाहिये। भाजी का पानी निकालनेका मौका आ जाय तो इस प्रकार निकाला हुआ पानी दाल या रस्से में डाल कर काम में लाना चाहिये। नमक, मिर्च और मसाला जितना कम डाला जावे उतना ही अच्छा होगा। बिलकुल ही न डालें तो सबसे अच्छा होगा।

टमाटो।

टमाटो के फल–कच्चे या पक्के–बहुत पुष्टिकारक एवं रुचिकर होते हैं। उनमें जीवनद्रव्य बहुतायत से रहते हैं। किन्तु यह उत्तम फलभाजी

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

बहुतसे लोग पसंद नहीं करते। इस नापसंदी का कारण उसका कोई अवगुण नहीं है, किन्तु एक प्रकारकी अज्ञानभरी समझ है। इस व्यर्थ की गलत समझ के कारण टमाटो से होनेवाले लाभ से वंचित रहना कदापि उचित नहीं। इस अज्ञान को दूर कर टमाटो के लिये रुचि उत्पन्न करनी चाहिये। कच्चे या पके टमाटो की अनेक स्वादिष्ठ चीजें बनाई जा सकती हैं। टमाटोसे चुरोकर या बिना चुरोंये भी अनेक चीजें बनाई जा सकती हैं। उससे मीठी या नमकीन चीजें बनाई जा सकती हैं।

उपरिनिर्दिष्ट कंद-मूल-फल-पाला-भाजियोंके छोटे छोटे टुकडे बनाकर उसमें मोमफली के दाने और खोपरे के बारीक टुकडे डाले जावें और उसमें अंकुर आया हुवा कोई धान्य या भिंगोकर बाँटी हुई दाल डाली जाय। रुचि के अनुसार नमक, मिर्च मिलाया जावे, निम्बू निचोया जावे और बघार दी जावे। ऐसा करने से अत्यंत रुचिकर पदार्थ बनता है। इसी प्रकार पापड, बडी आदि अनेक प्रकार की रुचिकर चीजें कच्चे भुंजे हुए और अंकुर आये हुए धान्यसे बन सकती हैं।

(ई) फल।

भोजनके समय ताजे और पके फल खाना चाहिये। आम, अंगूर, संत्रा, मोसंबी, निम्बू, केला, अंजीर, खारक, खजूर, सेव, बिहीं, कटहर, कलींदा, खरबूजा, अनार, सीताफल, बेर, जामुन, करोंदा, कैथा, आँवला, स्ट्राबेरी आदि फल आरोग्यदायक और पुष्टिकर होते हैं।

कुछ कच्चे फलोंसेभी रुचिकर पदार्थ बनाये जा सकते हैं। कच्चा आम, कटहर, केला, करोंदा, इमली, आँवला आदि की चटनी, भाजी, रायता, अथाना, मुरबा आदि चीजें बनाई जाती हैं।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

कडे बकलेके फल।

बादाम, नारियल, अक्रोड, शकरपारा, काजू, पिस्ता, चिरोंजी, मोमफली आदि कडे बकलेके फल, गीले या सूखे भोजनके समय थोडे खाने से लाभ होता है। बादाम, मोमफली कुछ भूंजकर थोडा नमक लगानेसे रुचिकर लगते हैं।

(उ) शक्कर।

जहां तक बने शक्कर बारीक या मोटी और मिश्रीका उपयोग न करना चाहिये। आवश्यकता होने पर यथासम्भव कम खानी चाहिये। शक्कर की अपेक्षा गुड अधिक अच्छा। वह भी थोडाही खाना चाहिये। शक्कर या गुडकी अपेक्षा शहद अच्छा होता है। वह भी थोडा खाना चाहिए। हमेशा शहद खाना अच्छा नहीं।

(ऊ) नमक।

देहपोषणके लिये जो नमक चाहिये, वह बिलकुल थोडा और वह भी सेंद्रिय होना चाहिये, निरिंद्रिय नहीं। 'सेंद्रिय' नमक वह है जो वनस्पतियों में या प्राणियोंमें रहता है। 'निरिंद्रिय' नमक वह है जो खदान, जमीन, पानी आदि स्थानोंमें मिलता है। हम लोग जिस नमकका उपयोग करते हैं, वह 'निरिंद्रिय' होनेके कारण शरीरके अंतरिंद्रियोंको उसका अच्छा उपयोग करते नहीं बनता। यही नहीं, वह नमक शरीरको भारभूत होता है और खाई हुई दूसरी चीजोंको हजम करनेमें कुछ रुकावट डालता है। पश्चिमीय शास्त्रज्ञों का अनुभवसिद्ध सिद्धांत यह है कि बहुत अधिक नमक खानेसे बुढापा आता है, शरीरकी गठानोंमें दर्द होने लगता है।

बिना कूटे चांवल की चापडमें, गेहूँ, ज्वार आदि एकदल धान्यमें, राहर, चना आदि बकलोंसहित द्विदल धान्यमें, दूधमें, फलमें, भाजीपाले

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

में 'सैंद्रिय' रूपसे नमक रहता है। वह शरीरके संवर्धन तथा पोषणके लिये पर्याप्त रहता है।

ऐसा रहते भी निरिंद्रिय नमक की आवश्यकता मालूम होती है। इसके दो कारण हैं—

पहला कारण– सुधरा हुआ मनुष्य जीभ, घ्राण, स्पर्श और नेत्र इन इन्द्रियोंके वशमें होकर चावलकी चापड निकाल डालता है; रवा (सूजी) की नाजुक और सफेद चीजें बनानेके लिये कनक और चापड फेंक देता है। आलू, ककडी आदिकोंका बकला निकाल डालता है। तब त्याग दिये हुये भागके साथ 'सैंद्रिय नमक' तथा अन्य क्षार भी चले जाते हैं। इसीलिये वह पदार्थ रुचिहीन लगता है और इसी कारणसे उसमें कृत्रिम नमक, मिर्च, मसाला आदि डालना आवश्यक होता है।

दूसरा कारण– अनेक वर्षोंसे, बल्कि अनेक शतकोंसे कृत्रिम निरिंद्रिय नमककी आदत पड जानेसे अब भात, रोटी, फल और पत्तीकी भाजी ये चीजें कृत्रिम नमकके बिना रुचिहीन लगती हैं। इसलिये यह समझ होना कि बाजारका नमक आवश्यक है, स्वाभाविक है। तिसपर भी विचारशील मनुष्य यदि नैसर्गिक चीज खाना आरंभ कर दें और नमक तथा मिर्चकी मात्रा धीरे धीरे कम करता जावे, तो आरोग्य तथा शक्तिमें किसी भी प्रकारकी कमी न होकर नमककी आवश्यकता मालूम नहीं होगी। इसी तरह मिर्च और मसाले की भी आवश्यकता न रहेगी।

(ऋ) मिर्च, मसाला आदि।

मिर्च, काली मिर्च, लौंग, दालचिनी, राई, तमालपत्र, पत्थरफूल, हींग, सोंठ आदि गरम मसाला केवल उत्तेजक है। उसमें अन्नांश नहीं है। हमारी बुरी आदतें और विकृत रुचिके कारण उनकी आवश्यकता हुई है। इससे ईश्वरनिर्मित भक्ष्य पदार्थोंमें स्थित, धान्य और भाजीपालेमें

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

स्थित, उत्तम नैसर्गिक मिठास, वास, स्वाद और लज्जत से हम लोग विमुख हो गए हैं। सिद्धांत यह है कि जिस मसाले से भक्ष्य पदार्थ की मिठास, रुचि, वास आदि स्वाभाविक गुणोंमें बाधा आती है, वह मसाला आरोग्य की दृष्टिसे सर्वथा त्याज्य है। जो अन्न नमक, मिर्च और मसालेके बिना नहीं खाया जाता, उसे न खाना ही अच्छा है। नमक मिर्च, और गरम मसालेसे पेट और दूसरे इन्द्रियोंकी ईश्वरदत्त पाचक शक्ति घटती है।

(ऋ) चसका या व्यसन।

आजकल विद्वान् और ऊंचे कहानेवाले समाज से लेकर हीन और नीच समाजतक सब जगह जोरोंसे जारी है और बढ रहे हैं ऐसे पेय चाय, कॉफी, कोको आदि हैं। उनका प्रचार देखकर यही मालूम होने लगता है कि वे शरीरस्वास्थ्य के लिये संवर्धक अतएव आवश्यक माने गये हैं। किन्तु व्यवहार की दृष्टि से और शास्त्र की दृष्टि के चसका या व्यसन लगानेवाली सभी उत्तेजक चीजें आरोग्यविघातक हैं। उपरोक्त उत्तेजक पेयों में कौन कौन विषघटक हैं और किन किन इन्द्रियोंपर उनका बुरा असर होता है, सो विस्तार से बतलाने की आवश्यकता नहीं और उसके बतलाने को यहाँ स्थान भी नहीं।

इन उत्तेजक पदार्थों का आमोद और स्वाद कितना भी मीठा या मोहक हो, उसके जह्लाद विषैले घटकोंका दुष्परिणाम देहपर हुए बिना नहीं रहता। इन पेयों के अनेक दिन के नित्य सेवन से पचनेन्द्रियोंपर तथा मज्जातंतु-प्रदेश पर अत्यंत हानिकर परिणाम होता है। यह सदोषता ही वर्तमान पीढी के स्त्रीपुरुषों के मलावरोध जैसे अनेक बद्धमूल रोगों का कारण है। वर्तमान पीढीका यह व्यसन आगामी पीढीके आरोग्यनाश का कारण होगा। इन व्यसनों से मुक्त होने की यदि इच्छा है, तो व्यक्ति या समाज के समझदार एवं हार्दिक विचार तथा निश्चय से ही

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

व्यसन से छुटकारा होगा। यह छुटकारा सख्त कानूनों से अथवा जुल्म-जबरदस्ती से कदापि नहीं होगा।

सभी बुरे व्यसनोंका नाश व्यसनी मनुष्यके बलपर अवलंबित रहता है। दुर्व्यसनकी लालच या इच्छाका नाश ही दुर्व्यसनके नाशका सच्चा उपाय है। दुष्ट पदार्थके सेवनके पूर्व उसके ग्रहण की तीव्र इच्छा उत्पन्न होती है। इसीलिये उस इच्छाके विरुद्ध नजर होनी चाहिये। इच्छा या वासना कायम रखकर पदार्थके सेवनमें कितनी ही बार इन्कार किया जावे, तब भी कोई लाभ न होगा।

(ए) उपोषण।

अपना खान-पान पथ्य हित और मित होना चाहिये। खान-पानके संबंधमें कितनी भी सावधानी क्यों न करें, पर तब भी अपने अज्ञानसे या आदतसे कुछ अनिष्ट एवं अनावश्यक भक्ष्य पेय आदि पदार्थ अपने पेटमें जाते हैं। इससे तबियत पर जो बुरा असर होता है, उसके प्रतिकारके लिये लंघनकी अतीव आवश्यकता है।

जब जब भूख मंदी होगी, तब तब लंघन करना चाहिये। महीनेमें एक दो दिन पूरा उपवास करना चाहिये।

संसारके प्रायः सभी धर्मोंकी आज्ञा है कि कुछ खास दिनोंको लंघन करना चाहिये। उदाहरण-हिन्दुओंकी ग्यारस, ईसाइयोंका लेन्ट, मुसलमानों का रोजा आदि। उपवासके दो प्रकार हैं- एक पूर्ण और दूसरा अपूर्ण। पूर्ण उपवासमें पानीके सिवा अन्य कुछ भी नहीं लेना होता। अपूर्ण उपवासमें दूध, केला, आम, खजूर, खारक आदि उपवास की चीजें अति अल्प मात्रामें लेनी चाहिये।

उपवास की महत्ता शास्त्रसिद्ध और अनुभवसिद्ध है।

उपवाससे रोगोंको हटा देना, अद्भुत चमत्कार से रोग हटानेके सदृश

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

है। यह बात ऐसी है, मानो यमराजके सम्मुख खडे हो, उससे हाथ मिला-कर या डण्ड ठोककर अपनी जान बचा लेना।

(ऐ) कुछ महत्त्वपूर्ण सूचनाएं।

इस पाठको समाप्त करनेके पहले आरोग्य की इच्छा करनेवाले उत्साही नौसिखको सूचनाके लिये कुछ कहना चाहते हैं–

(१) पहलवानोंको और आखाडेबाजोंको जैसे एक खास खुराक दिया जाता है, वैसे कोई भी खास खुराक सूर्यनमस्कार डालनेवालोंके लिये आवश्यक नहीं है। नमस्कारोंके पश्चात् आधा घण्टा बीतनेपर गायका निर्मल धारोष्ण दूध लेलें तो अच्छा है। यदि वह न लें तब भी चलेगा।

(२) 'जितना अन्न खावेंगे, उतनी ही अधिक शक्ति होगी' यह भ्रम छोड दो। शरीरबल अन्न की अधिकतापर निर्भर नहीं। वह तो खाये हुए अन्नके पूर्ण पचनपर अवलंबित है। खट्टडपन गुण नहीं है। वह शरीर-स्वास्थ्यका घात करनेवाला बडा दोष है। अधिक खानेसे अनेक रोग उत्पन्न होते हैं और अकालिक मृत्यु होती है। इसलिये जवानीसे ही मित आहार की आदत रखनी चाहिये, जिससे सुखमय दीर्घ आयु प्राप्त होगी।

(३) भोजनके बारेमें और भी एक दोष नजर आता है। बहुतसे लोग शेखी मारते हैं कि 'मेरा भोजन तो दसही मिनटमें समाप्त होता है।' किन्तु अतिभक्षण और शीघ्रभक्षण दोनों दोष बडे घातक हैं। इन दोनों प्रकारोंमें पचनक्रिया ठीक नहीं होती और अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। निन्यान्नबे प्रतिशत रोग अपचनसे उत्पन्न होते हैं। मित–भोजन करना, सो भी प्रत्येक ग्रासको अच्छी तरह चबाकर करना चाहिये।

(४) उमरके ५०–५५ वर्षतक दिनमेंसे दो बार भोजन करो और उसके बाद एक ही बार भोजन करना चाहिये।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

(५) प्रिय पाठकगण! हमारा उद्देश्य यह नहीं है, कि शरीरके स्नायुओंको बाहरसे सुडौल बनाना; किन्तु हमारा उद्देश्य है आरोग्य, सामर्थ्य, कार्यक्षमता और दीर्घ आयु प्राप्त करा देना। इसीलिये हम उपदेश करते हैं कि रोज नियमसे सूर्यनमस्कारका व्यायाम करो। योग्य हित और मित आहार का सेवन करो। योग्य कर्तव्यकर्म का पालन करो। भरपूर काम करो। मनकी वृत्ति शांत रखो। रातको काफी गाढी नींद सोओ।

(६) प्रत्येकको चाहिये कि काम और विश्राम, निद्रा और जागृति, व्यायाम और आहारका प्रमाण अपने अपने लिये अनुभवसे और विचार से निश्चित कर ले। यह प्रमाण दूसरा न बतला सकेगा। दूसरा मनुष्य अधिकसे अधिक सामान्य बातें बतला सकता है। 'जितनी व्यक्तियां उतनी ही प्रकृतियां' इस कहावतके अनुसार प्रत्येक अपने सामर्थ्यके अनुसार और फुरसदके अनुसार खेल और अध्ययन, काम और आरामका प्रमाण निश्चित कर ले। भगवद्गीतामें भी कहा है—

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥
(गी० ६।१७)

भावार्थ–अपने वयके अनुसार, शक्तिके अनुसार, व्यवसायके अनुसार ऊपर बताये हुओंमेंसे योग्य आहार होना चाहिये। सूर्यनमस्कारका व्यायाम नित्य नियमसे करना चाहिये। जो कर्तव्यकर्म होगा उस के सम्बन्ध में योग्य शारीरिक हलचल करनी चाहिये, उसमें आनाकानी न करनी चाहिये। रोज भरपूर विश्रांति ली जावे। देश, काल, वर्तमान और सामाजिक तथा आर्थिक परिस्थिति इन बातोंका सदैव योग्य विचार करना चाहिये। इस प्रकार यदि आचरण रखा जावे, तो ऐहिक दुःखका नाश होता है।

(७) इसलिये उचित अन्नका चुनाव कर मित आहार करना, समय समयपर उपवास करना और नित्य नियमसे प्रकृतियुक्त सूर्यनमस्कार

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

डालना, इससे वर्तमान पीढीमें ही आरोग्य, सामर्थ्य, पराक्रम, शरीरसौष्टव की इतनी उन्नति होगी कि उसे देख कोई भी आश्चर्य करेगा।

द्वादश अध्याय।

पाकपद्धति और 'गुत्तीकर-कुकर'।

(१) पाक-पद्धति।

हजारों लोग- खासकर शहरमें रहनेवाले लोग-स्वादिष्ट और पौष्टिक समझा जानेवाला अन्न विपुल खाते हैं; तिसपर भी एक प्रकारसे उपासे ही रहते हैं। क्योंकि अपना सामर्थ्य और स्वास्थ्य केवल इस एकमात्र बातपर अवलंबित नहीं रहता कि हम कितना खाते हैं, किन्तु उचित सादे और नैसर्गिक पदार्थोंका चुनाव, उनका अन्य पदार्थोंसे मिश्रण और उनका पकाना इन तीन महत्त्वकी बातोंपर निर्भर है।

भाजीपाला, धान्य आदि पदार्थ उबलते हुए पानीमें चुरोनेकी सर्वसाधारण पद्धति भूलभरी है। क्योंकि इस पद्धतिसे पदार्थके पौष्टिक घटक प्रायः नष्ट हो जाते हैं। भाजी, भात आदि चुरोने पर जो पानी बचता है, वह प्रायः फेंक दिया जाता है और बचा हुआ सत्त्वहीन पदार्थ प्रायः खाया जाता है।

यह केवल कल्पना नहीं है, कि अन्न पकानेकी इस पद्धतिसे खानेके पदार्थ का पुष्टिकारक अंश नष्ट हो जाता है। ये नष्ट होनेवाले द्रव्य पानीमें घुल जाते हैं, इसलिये वे दिखाई नहीं पडते। इसलिये उनसे होनेवाली हानि कितनी भारी और भयानक है, सो समझमें नहीं आती।

अमरिकाके विस्कान्सिन विश्वविद्यालयने (University of Wiskonsin) हालहीमें सिद्ध कर दिया है, इस प्रकार चीजें उबलते हुए पानीमें चुरोनेसे कैसी भयानक हानि होती है—

'सोलह प्रकारकी भाजियें पानीमें चुरोकर तथा परीक्षा कर देखी, तब

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

विदित हुआ कि आलूका प्रति सैकडा १० और भाजियोंमेंसे प्रतिशत ६०-७० की मात्रा में खनिज द्रव्यादि पौष्टिक अंश नष्ट हुआ। उसमें कॅल्शियम (Calcium) और लोह (Iron) का नाश अत्यन्त अधिक मात्रामें हुआ!'

अज्ञानी और लापर्वाह रसोइये तथा कुछ गृहिणियाँ भी प्रायः भाजी, दाल, फल आदि चीजें पानीमें बहुत देर तक चुरोते हैं और उसका बचा हुआ पानी फेंक देते हैं। यही नहीं, कभी कभी तो पदार्थ अच्छा चुरने तक दो, तीन बार पानी बदलते हैं और इस प्रकार उसके आरोग्य के लिये आवश्यक क्षारादि पौष्टिक द्रव्य नष्ट कर डालते हैं।

इस प्रकार बहुत अधिक चुरोनेसे रुचिहीन हो गई भाजी आदि चीजें नमक, मसाला डालकर, बघार देकर तथा ऐसे ही अनेक कृत्रिम उपायोंसे ऐसी बना दी जाती हैं, जिसमें जीभको अच्छी लगें।

ये ही पदार्थ आधुनिक पद्धतिके अनुसार 'कुकर' में चुरोये जावें तो उसका पौष्टिक, स्वादिष्ट अंश तथा लज्जत कायम रहेगा और उसमें ऐसी रुचि आवेगी, जो मसालों आदिसे कदापि नहीं आ सकती।

हम बहुत दिनोंसे कुकरका अन्न खाते हैं। हमने जितने कुकरोंका उपयोग किया है, उसमें स्वर्गीय बाजीराव गुत्तीकर बी. ए., एल्एल्. बी. सेवानिवृत्त सबजज्ज, बेळगांव और औंध रियासतके हाइकोर्ट जज्जका तैयार किया हुआ कुकर सबमें उत्तम, सादा और सस्ता है। अनुभवसे यही बात सिद्ध हुई है। हम सिफारिश करते हैं कि हमारे पाठकगण उसी कुकरका उपयोग करें।

(२) गुत्तीकर-कुकर।

गुत्तीकर कुकरकी रचना, उपयुक्तता, उसके उपयोग की पद्धति आदिके सम्बन्धमें थोडे विस्तारसे लिखते हैं।

किसीभी भारतवासीसे पूछने पर वह कबूल करेगा कि हमारे समाजकी स्त्रियोंका अधिकांश समय रसोईमें जाता है। हम और हमारे स्व० गुत्तीकर

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

जैसे कुछ परम मित्र मिलकर रातदिन यही सोचचे थे, कि यदि स्त्रीजनोंको रसोईके कष्टमय कार्यसे मुक्त करनेके लिये कुछ किया जाय, तो देश की-और खास कर स्त्रियों की-बडी भलाई करनेका श्रेय मिलेगा।

जब तक मनुष्य पकाया हुआ भोजन खाता है, तब तक रोजके आवश्यक कामोंमें से रसोई बनाना यह अत्यन्त आवश्यक एवं महत्त्वपूर्ण कार्य है। इसीलिये इस कार्यकी असुविधाएँ, कष्ट और उकताहटका काम आदि बातें यथासंभव कम करनी चाहिये।

हमारे प्रयोग और अनुभवका फल ही 'गुत्तीकर कुकर' है। यह कुकर बिलकुल सादा, अनाडीको भी उपयोग करने दिया जाने पर न बिगडनेवाला और थोडे खर्चमें तैयार होनेवाला है। उसका उपयोग करनेसे जलाऊ वस्तुओंकी बचत करनेवाला है। हमने दूसरा कोई भी कुकर इससे सादा और सुभीतेका नहीं देखा।

गुत्तीकर कुकरसे गृहिणियोंकी असुविधा और कष्ट बहुत कुछ कम हुआ है और दूसरे लाभ और सुभीते नीचे लिखे अनुसार हैं—

(१) दूसरे काम करनेके लिये अवसर मिलता है।

(२) सब चीजें एकदम चुरती हैं और रसोई में लगातार ध्यान देनेकी आवश्यकता नहीं होती।

(३) अन्न कभी भी जलता नहीं और वह कभी भी सूखा या कच्चा नहीं रहता।

(४) इस अन्नमें स्वाभाविक स्वाद, उसके क्षार आदिके जीवनद्रव्य नष्ट नहीं होते, कायम रहते हैं।

(५) कुकरमें तैयार हुआ भोजन स्वादिष्ट, जठराग्नि प्रदीप्त करनेवाला, पोषक और हजम होनेमें सुलभ होता है।

(६) भक्ष्य पदार्थकी स्वाभाविक सुगंध, स्वाद, रुचि और लज्जत इस कुकरमें चुरे हुए अन्नमें जैसे कायम रहती है, वैसे अन्य किसीभी

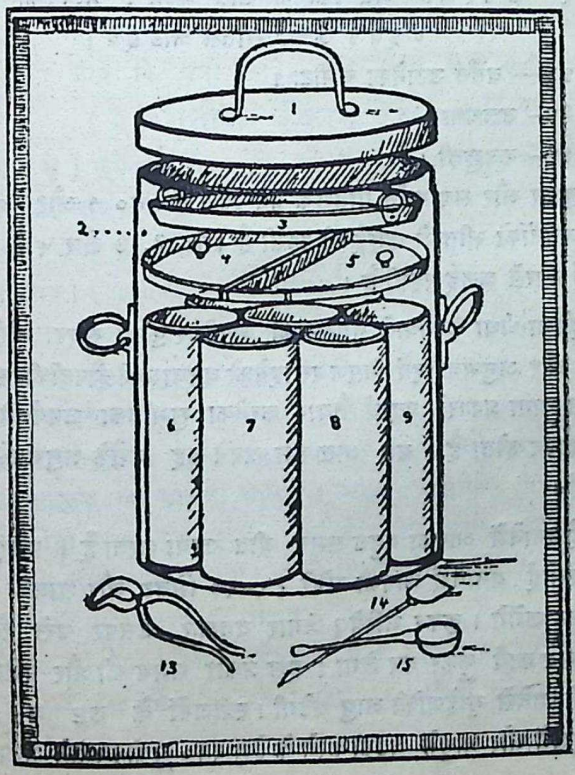
epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

पाकक्रियासे नहीं रहती।

(७) अन्न चुरकर तैयार हो जानेके बाद भी यदि कुकर दो, तीन घण्टे गुडसीकी आगीपर रहने दें, तब भी उसका अन्न काफी गरम और ताजा रहता है। वह जलता नहीं या सूखता नहीं।

सात-आठ मनुष्योंके लिये पर्याप्त भोजन पकानेवाले 'गुत्तीकर कुकर'के कुल भाग कौनकौन हैं और उनके सम्बन्धका अन्य हाल नीचे लिखे अनुसार है।



epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

नं० १— ढक्कन।

नं० २— बडा वृत्ताकार लम्बा बर्तन। इसका व्यास १२ इंच, ऊँचाई ११ इंच।

नं० ३— कडियोंवाली गोल थाली। व्यास १२ इंच, गहराई १॥ से २ इंच।

नं० ४ और ५— दो अर्धवृत्ताकार थालियाँ। गहराई १॥ से २ इंच।

नं० ६ से १२ तक- अन्न पकानेके सात बर्तन। प्रत्येकका व्यास ४ इंच। ऊँचाई सातसे आठ इंच।

नं० १३— बर्तन उठानेका चमीटा।

नं० १४- उलथना।

नं० १५- कडछुली।

यह कुकर और सब बर्तन पीतलके बने रहते हैं। नं० १ और नं० ६ से १२ इन बर्तनोंको भीतरसे कलई की रहती है। नं० ३, ४ और ५ के बर्तनों-को दोनों ओरसे कलई रहती है।

रसोइयेका धंधा करनेवाले नौसिखको गुत्तीकर कुकर सुंदर मार्गदर्शक होता है और अनुभवी एवं निपुण रसोइयेको वनवासकी द्रौपदीकी 'स्थाली' के सदृश नाना प्रकारके पदार्थ तैयार करनेका सुभीतेका उपयोगी और मुख्य साधन होता है। यह बात हम अपने कई वर्षोंके अनुभवसे कह सकते हैं।

रसोई बनानेमें आपका बहुत समय बीत जाया करता है। परन्तु इस कुकरमें रसोई बनानेमें आपको सबेरे १५-२० मिनट और शामको १५-२० मिनट लगेंगे। कुकर भरिये। अंगार बनाकर उसपर उसे रखिये। आगेका सब कार्य कुकर कर लेगा। इस प्रकार समय की और परिश्रमकी बचत हो जानेसे गृहिणीकी आयु बढेगी। स्त्रीजनों के कष्ट कम करके उनके सुखमें और आयुमें बढती करने के हेतु स्व० गुत्तीकरजीने जो परिश्रम

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

किया वह स्वर्ग में भी उन्हें और यहाँ उनके मित्रोंको अभिमानका और आनन्दका ही विषय होगा।

विआधुनिक आहारशास्त्रकिशारद डॉ० मॅक् कॅरिसन्, एम्. डी. ऑक्सफर्ड के ग्रंथ का छोटासा अवतरण यहाँ देना इष्ट होगा—

'रोग और मृत्युके दो मुख्य कारण-अन्न और नशैले पेय हैं।

'शरीरपोषणशास्त्रके बढते हुए ज्ञानसे विदित होता है, कि हमारे खानपानकी प्रचलित पद्धतिमें और आदतोंमें सुधार करना अत्यंत आवश्यक है। इसी तरह अतीव आवश्यकता इस बात की भी है, कि लोगों को शिक्षा दी जावे कि क्या खावे, कैसे खावें, कैसे पकावें आदि।'

(३) गुत्तीकर कुकरमें कैसे पकावें ?

१, (अ) कूटे हुए चाँवल हों, तो नापसे लिये हुए चाँवलों के दूना पानी लिया जाय।

(आ) वगैर कूटे चाँवल हों, तो चाँवलोंके ढाईगुना या तिगुना पानी लिया जाय। (पानीकी मात्रा चाँवलकी जातिपर निर्भर है।)

२. दाल-दालकी एक नापके लिये एक नाप मीठा पानी लिया जाय। पानी अच्छा मीठा न हो, तो दो चिउंटी खानेका सोडा और पापड़खार डालना चाहिये।

३. भाजी- फल, मूल, कंद, पत्तीकी भाजी हो, तो उसको चुरोते समय पानी बिलकुल नहीं डालना चाहिये। भाजी हँसियेसे बारीक चीरकर उसमें थोडा नमक, गुड, इम्ली, खोपरेके बारीक टुकडे, मूगफली पिसी हुई आदि डालकर नं० ३, ४, ५ की ऊपरवाली टाठीमें या नं० ६ से १२ में से किसी बर्तनमें रख दी जाय।

[नोट-सेंगे प्याज, आलू, सकला, भटा, गाजर, मकाका भुंटा आदि खुली टाठीमें रख देनेसे भी अच्छी तरह चुर जाते हैं और उनका स्वाभाविक स्वाद तथा रुचि भी कायम रहती है।]

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

४. द्विदल धान्यका आटा-चनेका या दूसरे किसी भी द्विदल धान्य का मोटा आटा लेकर उसमें दूध, दही, या पानी मिलाकर उसे साधारण पतला बनाओ। फिर उसमें थोडा नमक, धनिया की पत्ति, जीरा आदि चीजें डाली जावें। खोपरेके बारीक टुकडे, मूगफलीका चूर्ण और प्याजके छोटे टुकडे उसमें डालनेसे वह चीज अधिक स्वादिष्ट और पुष्टिकर होती है। अनंतर यह मिश्रण ऊपरकी थालीमें मक्खन, घी या तेल लगाकर रख दिया जावे। चुर जानेपर उसकी बडी काटकर परोसी जावें।

५. एकदल धान्य के आटेकी रोटीके समान बडियां-गेहूं, बाजरा, चावल, ज्वार, मका आदि धान्य का कुछ मोटा आटा लेकर दूध या दहीमें भिंगोकर, उसमें थोडा घी या मक्खन डाला जाय। आवश्यकता हो तो किसमिस, बादाम, खोपरा और रुचिके अनुसार थोडा नमक या शक्कर डालकर पतला मिश्रण किया जाय। वह मिश्रण गोल टाठीमें घी लगाकर उडेल दिया जाय। चुर जानेपर बडी काट लीं जावें। यह पक्वान्न बडा अच्छा, रोचक और मीठा लगता है।

६. सांजन-बगैर कूटा चाँवल और उडद अलग अलग काफी मोटा पीसा जावे। चाँवलका आटा दो भाग और उडद का आटा एक भाग लेकर पिछले दिन रातको मठेमें या जरा गरम पानीमें भिंगोकर रखो। यह मिश्रण पतला हो। दूसरे दिन उस मिश्रणमें पसंदीके अनुसार थोडा नमक और काली मिर्च, सोठ पिसी हुई या अद्रक डालो और कुकर की थालीमें रख दो।

७. (अ) मटर, चना, मसूर, गेहूं, मका, बाजरी आदि धान्योंमें अंकुर उत्पन्न कर उसमें रुचिके अनुसार थोडा नमक, अद्रक, खोपरा, प्याजके टुकडे डालकर वह मिश्रण पानी न डालकर नं० ६ से १२ में से किसी भी बर्तन में रख दो।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding

(आ) दालका उपयोग करना हो, तो दो तीन घण्टे पहलेसे दाल भिंगानेको डाल दो और उसके बाद ऊपर बताए अनुसार उपयोग करो।

८. बाहरके बडे बर्तनमें- नं० २ के बर्तनमें-तीन इंच तक पीनेका शुद्ध, स्वच्छ, मीठा पानी भरो। घंटा डेढ घंटा पानी उबलने पर एक इंच पानी नीचे बचेगा, ऐसे अंदाजसे पानी भरो। भीतरके सब बर्तन हिफाजतसे रखकर तथा थालियाँ रखकर ढक्कन रख दो। अनन्तर कुकर गुडसी पर घंटा सवा घंटा रखो।

(४) जलाऊ वस्तु।

कुकर रखनेको जो गुडसी रहेगी, उसमें बबूल का कोयला हो, तो अति उत्तम। कोयला बडा और कडा होना चाहिये। कोयलेका चूरा काम में न लाना चाहिए। कुकरके नं० ६ से १२ तकके बर्तनों में एक बर्तन भर कोयला काफी होता है। गुडसीमें कोयला डालकर अंगार अच्छी तरह जल उठने पर बर्तन रखा जाय। १२ इंच व्यासके कुकरके लिए छः, सात इंच व्यासकी सिगडी काफी होती है।

(५) कुछ सूचनाएं।

(अ) छोटे और बडे बर्तनोंमें जो पानी डालना है, वह स्वच्छ और मीठा होना चाहिए।

(आ) भीतरके खडे बर्तनोंके या थालीके धान्यका एकाधा कण भी या भाजी का पत्ताभी बडे बर्तनके उबलते पानीमें न पडने दो।

(इ) कुकर हवाकी ओर न रखना चाहिये।

(ई) कुकरके बडे बर्तनमें अर्थात् नं० २ के बर्तनमें पानी भरपूर हो और नीचे कोयला भी भरपूर हो, तो कुकर सिगडीपर रखने के बाद कोई भी नौसिख उसका ढक्कन नं० १ न खोले।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

(उ) ऊपर बताये अनुसार कुकर भर कर सिगडीपर घण्टा सवा घण्टा रखो। इतने समयमें भीतरके सब पदार्थ उत्तम रीतिसे तैयार होते हैं।

[नोट– गुत्तीकर-कुकर मंगानेके लिए रावब० दीवानसाहब, रियासत औंध, या रावसाहब ख़ासगी कारभारी, रियासत औंधको लिखा जाय। मांग आनेपर कुकर तैयार करके भेजा जावेगा।

चार-पांच मनुष्यों योग्य 'गुत्तीकर-कुकर' के लिये एक रुपया पौंडकी दरसे अनुमान २०।२२ रुपये कीमत पडेगी। आठ–नौ जनोंके योग्य कुकरको ३०।३२ रुपये पडेंगे।]

त्रयोदश अध्याय।

सूर्यनमस्कारका व्यायाम ही सार्वत्रिक होने योग्य है।

सूर्यनमस्कार सर्वोत्तम है। इसीलिए वही व्यायाम सार्वत्रिक एवं सार्वजनिक होना अवश्य और संभवनीय भी है। ऐसा क्यों? इसके अनेक कारण हैं। इन कारणोंमेंसे मुख्य कारणोंका यहां विचार करना है।

वर्तमान समयमें ऐसे अनेक कारण हैं, जिनके सबबसे आबालवृद्ध स्त्रीपुरुषोंको उचित व्यायाम की आवश्यकता है। इस बातकी चर्चा पहले पाठमें पूरी तरह की है। जब कहा जाता है कि अमुक व्यायामपद्धति का सभी–अर्थात् छोटे, युवक, वृद्ध, स्त्री–पुरुष–स्वीकार करें, तब उस पद्धति की सुलभता और उपयुक्तता दूसरे व्यायामोंसे सब प्रकारसे अधिक होनी चाहिए। यही नहीं, बल्कि जिन्हें अन्य कुछ व्यायाम धन्धेके नाते या दिलबहलावके लिये अन्य किसी सामाजिक, राजकीय, कौटुंबिक कारण से लेना आवश्यक है, उन्हें इस सार्वजनिक व्यायामपद्धतिसे किसी भी प्रकारकी रुकावट या अडचन न होनी चाहिए। इसके सिवा यह सर्वांग-

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

सुंदर व्यायामपद्धति उन व्यायामोंको अथवा बैठे या श्रमपूर्ण व्यवसायोंको पोषक होनी चाहिए। तभी कह सकेंगे कि अमुक व्यायाम-पद्धति सभी के स्वीकार करनेयोग्य है। वर्ना अनेकों की अनेक अडचनें आवेंगीं।

हमारा निश्चित मत यही हुआ है, कि इस प्रकारकी व्यायामपद्धति सूर्यनमस्कारकी ही है। यह मत अनेक व्यायाम स्वतः करके देखनेके बाद हुआ है। केवल किसी एक पद्धतिके अभिमान के नाते नहीं।

अब अपने उनके कारण देखें—

१. सूर्यनमस्कारका व्यायाम स्त्री-पुरुष, बाल-तरुण-वृद्ध सभी ले सकते हैं।

शरीर सुदृढ, कार्यक्षम बनाकर दीर्घ आयु देनेवाले कुस्ती, मलखंब जैसे देशी व्यायाम या फुटबॉल, क्रिकेट, हाकी जैसे विदेशी व्यायाम स्त्रियाँ नहीं ले सकतीं, बूढे भी नहीं ले सकते। इसलिए ऐसे व्यायाम कोई हमेशा करना चाहे भी तो नहीं कर सकता।

२. नमस्कारका व्यायाम अकेले भी ले सकते हैं। वैसे ही वह जगहके अनुसार दस, पांचसे सौ-पांचसौ के समूहको भी लेते बनता है।

ड्रिल, आट्यापाट्या, खो-खो, हुतूतू, क्रिकेट, फुटबॉल, हाकी आदि व्यायाम केवल संघमें ही लिये जा सकते हैं। अकेले इन व्यायामोंको लेना असंभवही है। इसलिये वही व्यायाम सर्वोपयोगी हो सकता है, जो अकेले भी कोई ले सकता है। ऐसा व्यायाम नमस्कारका ही है। औंध राज्यकी बडी शालाओं में जवान विद्यार्थियों २००, ३००, ४०० के संघभी नमस्कार एक साथ और एकही समय डाल सकते हैं।

३. नमस्कारों का व्यायाम कहीं भी ले सकते हैं। कुस्ती मलखंब जैसे व्यायाम अखाडे में ही कर सकते हैं। ड्रिल, खो-खो, आट्यापाट्या, हुतूतू, क्रिकेट, फुटबॉल, हाकी आदि देशी या विदेशी खेल खेलकर व्यायाम करनेके लिये छोटे, बडे क्रीडांगणकी आवश्यकता होती है।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

क्रीडांगण के विना इन व्यायामों का करना असम्भव है। अपने सोनेके कमरेमें, देवताके कमरेमें, बरामदे में अथवा आंगनमें भी क्रिकेट खेलना संभव नहीं! इसके सिवा दूसरे सांघिक खेलोंके लिये ग्यारह-ग्यारह या नौ-नौ खिलाडियोंकी आवश्यकता होती है।

नमस्कारका व्यायाम अपने कमरेमें किया जा सकता है, देवताके कमरेमें किया जा सकता है, रसोईघरमें भी किया जा सकता है; छोटे मकानोंके या चालों के कमरोंमें भी इसे कर सकते हैं, सार्वजनिक बरामदेमें भी इसे कर सकते हैं। इस व्यायाम को वृक्ष के चबूतरेपर या आंगन में भी कर सकते हैं। इस प्रकार इसे कहीं भी कर सकते हैं। जिसे जहां सुभीता हो, घरमें या घरके बाहर, सबेरे, दोपहर या शामको, बडे तडके या रातको भी व्यायाम के लिये सहूलियत होनेसे आरोग्य के लिये यही एक व्यायाम किया जा सकता है।

पाठशालाओं में बालकों की रोगपीडित दशा के कारण आजकल अनिवार्य व्यायाम की आवश्यकता है। उसके लिये यह नमस्कार का व्यायाम ही सांघिक और सार्वत्रिक कर सकते हैं। दूसरे दूसरे खेल सब लडके नहीं खेलते। उन खेलोंमें रुचि न होनेसे सब लडकोंको जबरन ले भी जावें तब भी वे कुछ न कुछ उपद्रव करते रहते हैं और इस प्रकार समय बिताते हैं। इसलिए लाभ कुछ भी नहीं होता। किसी स्कूलमें कितनाही बडा खेलका मैदान क्यों न हो, तिसपर भी पाठशालाके दो तीन सौ विद्यार्थी जिस पर कोई सांघिक खेल एकही समय खेल सकते हैं, इतना बडा वह मैदान कदापि नहीं हो सकता। बम्बई के कापाके मैदान पर एक समय बहुत बहुत हुआ तो चार, पांच टीमें और इससे भी अधिक याने दसबारा टीमें क्रिकेट खेल सकेंगीं। बचे हुए सौ, दो सौ ही नहीं बल्कि हजारो विद्यार्थी क्या करेंगे? किंतु सभी बालक अपनी पाठशालाके बरामदेमें नमस्कार डाल

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding

सकते हैं, उसमें कोई रुकावट नहीं आवेगी।

४. नमस्कारोंका व्यायाम बहुत थोडे समयमें होता है। क्रिकेट, टेनिस आदि परदेशी और आब्यापाब्या, हुतूतू आदि देशी खेल, व्यायामके लिये खेले जाय, तो उसमें घण्टे देड घण्टेसे अधिक समय लगते हैं। घूमने जावे तो दो ढाई घंटे भी लगते हैं। किसी भी खेलको देखो। प्रत्येक का यही हाल है। अखाडेमें जावे तो मालूमही नहीं होता, कि उसमें घंटा डेढ घंटा बीत जाता है। सभी को हर समय, सभी ऋतुओंमें इतना समय राजीना बितानेकी सुविधा रहना असंभव है। बैठे बैठे या परिश्रम का कार्य करनेवाले को पंद्रह या बीस मिनट नमस्कारोंके लिये खर्च करने से उत्तम और पर्याप्त व्यायाम होता है। दूसरा कोई भी व्यायाम लेनेकी आवश्यकता नहीं रहती।

यदि दूसरा कोई व्यायाम ले भी, तो उसमें कोई हानि नहीं होती। यह सुलभता और उपयोगिता दूसरे किसी भी व्यायाममें नहीं होती।

५. नमस्कारके लिये अत्यन्त थोडी जगह लगती है। ६॥×२॥ फूट जगह होनेसे काम चलता है।

इस सुविधाके कारण 'चालों' की अडचनमें, बडे मकानोंमें कहीं भी, गांवके हनुमान के या अन्य किसी भी मंदिरमें नमस्कार डालना संभव तथा सरल है। यह सुविधा अन्य किसी भी व्यायाममें नहीं है।

रामके, शिवके मन्दिरमें जाकर यदि कोई डंड लगाने लगे या बैठक करे, अथवा सैंडो या मुल्लरके व्यायाम करने लगे, तो पुजारी या मंदिर का मालिक उसे रोक सकता है। परन्तु यदि कोई देवताको १०८ नमस्कार डाले, तो उसे कोई भी रोकेगा नहीं। और इतके नमस्कारोंसे साधारण प्रकृतिवाले और साधारण शक्तिवाले मनुष्यको उत्तम व्यायाम होता है। 'शास्त्राय च सुखाय च'।

६. नमस्कारका व्यायाम कभी भी कर सकते हैं। दिनको या रातको

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

भी इस व्यायामको कर सकते हैं। जिन्हें दिनभर दफ्तरमें या दूसरी जगह काम करना पडता है, उन्हें दूसरा व्यायाम करने के लिये समय नहीं रहता। क्रिकेट, आट्यापाट्या आदि खेलके व्यायाम केवल दिनकोही लिये जा सकते हैं। किंतु नमस्कार बडे सबेरे उठकर भी अपने घरमेंही डाल सकते हैं। या सायंकाल को घर लौटनेपर डाल सकते हैं। दिनभर काम करने पर कोई भी व्यायाम करनेकी इच्छा नहीं होती और कोई व्यायाम करें भी तो थकावट अधिक आती है। अन्यान्य व्यायामोंके विषयमें इस प्रकारका अनुभव है। परन्तु नमस्कारों का व्यायाम सब दिन परिश्रम करने पर भी लिया जाय, तबभी अनुभव यह है कि उससे श्रमपरिहार होता है। इसका कारण भी स्पष्ट है-इस श्रेष्ठ व्यायाम में मस्तिष्क, पेट और छातीको विशेष उत्तेजना मिलती है इससे श्रम मिट जाता है और उत्साह बढता है।

७. नमस्कारका व्यायाम सभी ऋतुओंमें कर सकते हैं। टेनिस, क्रिकेट, आटयापाट्या-खोखो जैसे खेल सभी ऋतुओंमें नहीं खेल सकते। इनमें से किसी एक खेल की आदत हो, तो बर्सात और धूपकालमें व्यायाम को छुट्टी हो जाती है। किंतु व्यायामकी आवश्यकता सबको और सभी ऋतुओंमें समान ही है। इसलिए सब ऋतुओंमें, सब देशोंमें और सब समय करनेयोग्य व्यायाम केवल नमस्कार ही है।

इसके सिवा उपनयन, विवाह, पाहुन, घरमें अधिक लोगोंका होना, बाहर बाजार, मेला आदि होना, इस प्रकारकी अडचनें सूर्यनमस्कारको नहीं हुआ करतीं। क्योंकि उसे थोडा समय पूजता है, जगह थोडी लगती है और बडे सबेरे सारा जगत् जब नींदमें रहता है, उस समय यह व्यायाम कर सकते हैं। इसलिये हमारा बहुत वर्षोंका यही अनुभव है कि सूर्य-नमस्कारको किसी की भी रुकावट होना संभव नहीं।

८. नमस्कारके व्यायामको किसी जोडीदारकी या किसी भी साधनकी आवश्यकता नहीं।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

ऊपर बताये हुए सभी खेल या कुस्ती जैसे दूसरे व्यायाम जोडीदारके बिना लिये नहीं जा सकते । इसलिये जोडीदार न हो, तो व्यायाम भी नहीं हो सकता । नमस्कारोंका यह हाल नहीं है । वह अकेले भी कर सकते हैं और संघमें या समूहमें भी कर सकते हैं । जगहकी अडचन नहीं, जोडीदार की आवश्यकता नहीं, समय का बंधन नहीं, ऋतुओं की रुकावट नहीं । ऐसा यह सर्वांगसुन्दर व्यायाम है ।

इस व्यायामके लिये छोटे-बडे, कम-अधिक कीमतके उपकरणों की भी आवश्यकता नहीं होती । आजकल शालाओंमें प्रचलित और अनेक छोटे-बडे लोगोंको आदरणीय हुए सभी विदेशी व्यायामों के लिए अनेक प्रकार के उपकरणों की आवश्यकता है । टेनिसका एक अच्छा रैकेट लेना हो, तो ४०-५० रुपये पडते हैं, तिसपरभी वह किस समय टूटकर धोका देगा, इसका नियम नहीं । हमारे चिरंजीवने हमसे पूछकर एक बार एक रैकेट खरीदा । वे आनंदसे क्लब में खेलने गये । किंतु उसी दिन वह रैकेट टूट गया । घर लौटकर हमसे कहने लगे कि 'बाबा ! रॅकेट टूट गया, दूसरा दीजिये ।' पैतालीस रुपयेका वह रैकेट ! वह सफेद हाथी ही है ! !

क्रिकेटकी बॅट, फुटबॉल, हॉकीकी बॅट सभी उपकरण कीमती हैं । उन्हें खरीदना गरीबोंके लिये असंभव है । श्रीमान् लोग भी इनके पीछे ऊब जाते हैं ।

किंतु हमारे नमस्कारोंको कुछभी साधन नहीं लगता । धोतीकी कांछ कसी या लंगोट कसा, सो हो गई तैयारी !

९. नमस्कार के व्यायामको पूर्व-तैयारी की आवश्यकता नहीं ।

कोई भी खेल लो, उससे सच्चा व्यायाम होनेके लिए पूर्व तैयारी की आवश्यकता है । यदि वह न हो, तो व्यायाम होता ही नहीं । टेनिस अच्छा खेलते बननेके लिये बरस छः माह खेल सीखने की मिहनत

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

करनी पडती है। तब खिलाडी लोग अपने साथ खेलने को तैयार होते हैं।

क्रिकेट खेलने का अभ्यास बरस दो बरस करने के बाद बोलिंग या बॅटिंग करके व्यायाम होनेकी तैयारी होती है। यदि तैयारी नहीं है, तो उसे फालतू समझकर टीमकी संख्या पूरी करनेके लिए लेते हैं। किन्तु अच्छी तरह गेंद भी रोक नहीं सकते, इसलिए उस खेलसे सच्चा व्यायाम नौसिख को नहीं हो सकता।

वही हाल खोखो, आट्यापाट्या आदि देसी खेलोंका है। थोडेही समयमें मार खाकर बैठना पडता है, या विरुद्ध पक्षका खिलाडी अपनेको चकमा दे निकल भागता है और अपने टापते ही रह जाते हैं। या खोखोमें कोई खो ही नहीं देता; कुश्ती लडने के लिए भी बहुत पूर्व तैयारी लगती है। दण्ड, बैठक, जोडीका अच्छा अभ्यास हुए बिना कुश्ती का व्यायाम आरम्भ कर ही न सकेंगे। ऐसी तैयारी के बादही सच्चा व्यायाम होता है, उसके बिना नहीं। वही हाल मलखंब का।

किंतु नमस्कारोंके व्यायामके लिए पूर्वतैयारी बिलकुल नहीं चाहिए। सीधे खडे रहना, झुकना, जमीनपर एकसे लेटना, ये सब बातें हरएक व्यक्ति के रोजके परिचयकी है। कुछ थोडा समय लगेगा तो वह केवल इन बातोंमें कि सिर्फ अष्टांग ही जमीनको छुएं, नीचे झुकते समय घुटने न मुडने पावें; अन्तमें नाक घुटनेसे छुआ दें आदि श्वासोच्छ्वस नियमित करनेके लिए भी कुछ समय लगेगा। किंतु इन बातोंके कई दिनों तक न करते बनने पर भी व्यायाम होनेमें अडचण नहीं होती। पेटका और पीठका रीढकी आकुंचन तथा प्रसरण, छातीको योग्य व्यायाम होतेही रहता है। इसलिए आरोग्यप्राप्तिका कार्य कुछ अंशमें ही क्यों न हो, पर पहले ही से होता रहता है।

१०. नमस्कारके व्यायामके लिए किसीभी प्रकारसे पैसा खर्च नहीं होता है।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

ऊपर बता चुके हैं कि क्रिकेट, टेनिस, हाकी, फुटबॉल, बिलियर्ड, पिंगपोंग आदि विदेशी खेलोंके लिए बडा खर्च करना पडता है। कॉलेजमें जानेवाले लडकेलडकियोंको जो रुपया उनके पालक आधे पेट रह कर भी भेजते हैं, उसे वे कॉलेजमें पढते तक इस प्रकारके खेलोंमें भलेही थोडा-बहुत व्यय करें; पर कॉलेज छोडनेपर जब स्वयं उद्योग करके पेट पालने की नौबत आती है और लडकों, बच्चोंका खर्च पीछे पडता है, तब क्या आश्चर्य कि इन खेलोंके लिये खर्च करना अच्छे अच्छे आदिमियोंके लिए भी असंभव हो जाता है।

नमस्कारोंके व्यायामके लिए किसी भी प्रकारका खर्च नहीं करना पडता। आसन उनका, खद्दरका हो तो अच्छाही है और न भी हो, तो अडता नहीं। कितनी दूरी पर हाथ रखना यह निश्चित हो जाने पर आसनकी आवश्यकता ही नहीं होती। यही नहीं फिर आसन एक उपाधि मालूम पडने लगती है।

११. नमस्कारका व्यायाम जन्मभर ले सकते हैं।

कई खेलोंके व्यायाम ऐसे हैं, जो खास उमरमें ही लिये जा सकते हैं। बडी उमरमें सब प्रकारके खेल खेलना प्रायः असंभव हो जाता है। इसी तरह, बहुत छोटी उमरमें कई खेल नहीं खेले जा सकते। बुढापेमें तो सभी खेल बन्द होनेका मौका रहता है।

लडकपनसे आरम्भ कर जवानी और बुढापे तकमें अपनी शक्तिके अनुसार और समयके अनुसार जो लिया जा सके, जिससे शरीर और मन आरोग्यसंपन्न हो, तथा जो अपने हमेशाके आहारव्यवहारके तथा व्यवसायके आडे न आवेगा, ऐसा एकमात्र व्यायाम नमस्कारोंका है। दूसरे सब प्रकारके व्यायाम अनेक वर्ष तक करके पूर्ण अनुभवके पश्चात् हम कह सकते हैं कि इतनी सुलभता और इतना उपयोग अन्य किसी भी व्यायाममें नहीं है।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

छुटपनमें सातआठ वर्षकी अवस्थासे लडके-लडकियांका बारा-पचीस नमस्कारसे आरम्भ कर सकती हैं। चारपांच मिनटका काम है। आगे जैसे जैसे उमर और बल बढेगा, वैसे वैसे नमस्कार भी अधिक उत्साहसे और तेजीसे डालकर उनकी संख्या १००-२०० तक शक्ति, समय और व्यवसायके अनुकूल बढा सकते हैं। चालीसपचास वर्षकी आयुके बाद शक्तिके अनुसार वह संख्या धीरे धीरे कम भी कर सकते हैं। ७५-८०-९० उमर तक धीरे धीरे २५ या कमसे कम १२ नमस्कार डालनेमें कोई अडचन नहीं होती। यह सुविधा अन्य किसी भी व्यायाममें नहीं है।

१२. दूसरे दूसरे व्यायामोंमें, खेलोंमें या दिलबहलावके कार्योंमें सब ध्यान खेलमें रहता है। उसमें निपुणता कैसे प्राप्त करें, उस खेलमें अपने पक्षकी जीत कैसे होगी, या अपने पक्षकी हार कैसे टल सकेगी, इसी ओर सब ध्यान रहता है। किन्तु सूर्यनमस्कारमें सब ध्यान चित्तकी एकाग्रता साधनेमें, स्नायु दृढ करनेमें और अपने आरोग्य की ओर रहता है।

सूर्यनमस्कारसे होनेवाला यह लाभ सर्वश्रेष्ठ है। क्योंकि अन्यान्य खेल आदिकोंमें यदृच्छासे होनेवाले व्यायामके कारण यद्यापि स्नायु कुछ दृढ बनते हैं, अथवा शरीरमें कुछ सुडौलपन आता है, तथापि ध्यान उस खेलके परिणाम की ओर रहता है। खेलमें कुशलता दिखानेका भी मन होता है। जिस बातकी ओर मन होगा, उसी ओर इष्ट-अनिष्ट परिणाम होगा, यह निश्चय है। इसी लिये खेलोंसे शारीरिक और मानसिक आरोग्य-प्राप्ति जितनी मात्रामें होनी चाहिये नहीं होती! किन्तु नमस्कारोंमें प्रत्येक नमस्कारके समय मन शरीरसंवर्धन और आरोग्यकी ओर लगाना पडता है, इसलिये उससे पूर्ण आरोग्य प्राप्त होता है। अतः अन्य व्यायाम खेलके नाते और लिये जावें तब भी शरीर सुदृढ बनानेके लिये और सम्पूर्ण

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

आरोग्यके लिये नमस्कार रोज डालना आवश्यक है । अपनेको जन्मभर खेल खेलना नहीं पुसाता । अनेक प्रसंग ऐसे आते हैं कि खेल खेलनेकी फुरसदही नहीं होती । किन्तु किसी भी परिस्थितिमें मनुष्य को आरोग्यकी आवश्यकता रहती हीं है । इस दृष्टिसे यह नमस्कारोंका व्यायाम अत्यन्त श्रेष्ठ है ।

१३. प्रायः सभी दूसरे व्यायामोंमें अपने फेफडों और हृदय पर बहुत अधिक बल पडता है । इसलिये सभी खेलोंमें, कुश्तीमें भी बहुत ही जल्दी सांस फूलती है और मुहसे साँस लेनेकी आवश्यकता होती है ।

किन्तु सूर्यनमस्कारोंमें शास्त्र-योजना ऐसीही है कि फेफडों और हृदय की क्रिया अत्यन्त प्रमाणबद्ध होवे । योजना यह है कि प्रत्येक नमस्कारमें तीन पूर्ण प्राणायाम हों, अर्थात् तीन पूरक, तीन कुंभक और तीन रेचक । इसके सिवा पहले पूरक, कुंभक, रेचककी अपेक्षा दूसरे को अधिक समय और दूसरेकी अपेक्षा तीसरेको अधिक समय लगे । ऐसी योजनाके कारण फेफडोंपर बल कभी भी नहीं पडता और सांस नहीं फूलती; चाहे तुम पचीस नमस्कार डालो या दो सौ ।

यदि अपन पचास नमस्कार डालें, तो उसमें डेढ सौ पूर्ण प्राणायाम– अर्थात् १५० पूरक, १५० कुंभक, १५० रेचक– होते हैं । इससे अपनेको बहुत लाभ होता है ।

१४. पहलवानी व्यायामों और खेलोंमें हृदयक्रिया अधिक जोरसे चलती है । इसलिये हृदय–विकार होनेका अंदेशा रहता है । ऐसे व्यायाम की अधिकताके कारण अनेक लोगोंको छातीकी बीमारी का शिकार बनना पडा ।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

यह दोष नमस्कारके व्यायाम में उत्पन्न ही नहीं होता। क्योंकि नमस्कार की योजना ही इस प्रकार की है कि हरएक नमस्कार में तीन प्राणायाम होते हैं। इसलिये श्वास और उच्छ्वास में नियमितता रहती है। इससे सिवा पहले बारा नमस्कारों के समाप्त होनेपर आगे के छः नमस्कारों को पहलेसे दूना समय लगता है। इस के आगे के तीन नमस्कारोंमें उससे भी दूना समय लगता है और आगेके तीनको पहलेके बारह गुना समय लगता है। इसलिये पचीस नमस्कार होते होते श्वासोच्छ्वास बिलकुल पहलेके समान धीरे धीरे होता है। इसलिये हांपना पडता ही नहीं और फेफडे तथा हृदयपर व्यर्थका बल पडता ही नहीं।

यही नहीं जिसका हृदय कुछ कमजोर है, या बराबर नहीं चलता, वह यदि यह नमस्कारोंका व्यायाम अत्यन्त सावधानीसे तीन प्राणायाम बराबर करके धीरे धीरे करे, तो उसके हृदय की क्रिया बराबर चलके उसका हृदय चार छः महीनोंमें अच्छा मजबूत बन जावेगा।

इस प्रकार तीन पूर्ण प्राणायाम करके दो तीन सौ नमस्कार डालें तब भी हांप नहीं लगती। इसलिये आरोग्यवर्धनके लिये और उस आरोग्य को जन्मभर टिकाने के लिये यह नमस्कारका व्यायाम बहुत उपयोगी अतएव आवश्यक है।

१५. नमस्कार के व्यायामसे शरीर सुदृढ और सुडौल बनता है। स्नायु बलवान् और सुन्दर बनते हैं। यही नहीं उससे मज्जातंतु और शरीरसंवर्धनके लिये तथा पोषणके लिये आवश्यक जो ग्रन्थी (Glands) वे भी बलवान् बनती हैं। इसके सिवा मानसिक और बौद्धिक उन्नति भी होती है। यह लाभ अन्य किसी भी व्यायामसे नमस्कार के बराबर नहीं हो सकता।

१६. समय आ गया है जब कि बालक, युवक और वृद्धोंको अपनी अपनी शक्तिके अनुसार और उद्योग के अनुसार नमस्कारका व्यायाम करना ही

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

पडेगा। अनुभव यह है कि इस व्यायामसे स्त्रीवर्ग को अतिशय लाभ होता है।

गरीब वर्गकी तथा मध्यम वर्गकी स्त्रियों को अन्य कोई भी व्यायाम आयुके सब कालोंमें लेना सम्भव ही नहीं रहता। छुटपन में कुछ खेल पाठशालामें जाते तक खेल सकते हैं। शहरकी शालाओं में ये खेल स्थान-अभावसे या स्थान-संकोचसे सब लडकियां नहीं खेल सकतीं। वर्तमान परिस्थिति यह है कि स्कूल छोडनेपर और विशेषतः विवाह हो जानेपर हमारे समाज की स्त्रियां किसी भी प्रकारका व्यायाम नहीं ले सकतीं। चारों ओर आटा पीसनेकी चक्कियां खुल जानेसे आटा पीसनेका व्यायाम जो पहले प्रातःकाल जल्दी उठकर लेना पडता था, वह बन्द हो गया है। और कहीं कहीं यह व्यायाम किया भी जाता हो, तो भी छोटी लडकियां, मध्यम और वृद्ध स्त्रियां-सभीको यह व्यायाम नहीं मिलता।

वही हाल कूटना, पानी लाने या कपडे धोने आदिका है। शहर में नौकरी करनेवाले वर्गकी स्त्रियोंका हाल तो और भी विचित्र है। उन्हें रसोई बनानेके परे कोई व्यायाम होता ही नहीं कहें तो चल सकता है। प्रकृतिमान व्यायामका अभाव और अभक्ष्यभक्षणसे ऐसा होता जाता है कि दस लडकोंकी माता बुढियां तो तेज तर्राट रहती है, पर एक लडके-की माता बनी बहू या नात-बहू क्षयरोग, अनिमीया आदिसे पीडित हो कमजोर होती चली जा रही है और छः महीने, आठ महीनेमें चल बसती है! ऐसी दशाका कारण अभक्ष्य-भक्षण और अपेयपान तो है ही; परंतु मुख्य कारण है उचित व्यायामका अभाव।

लडकी छटवें, सातवें वर्षकी अवस्थासे जो स्कूलके कार्य में ११ से ५ बजेतक जोत दी जाती है, वह शादी होतेतक उसी कार्यमें जुती रहती है। शहरकी या बडे गांवकी रहनसहन ऐसी विचित्र है कि दूध और

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

घी का तो दर्शन ही होना मुश्किल है। चाय भर चारों ओर पी जाती है। ऐसी दशामें जवानीमें स्वास्थ्य बिगड जावे, तो आश्चर्य क्या ?

स्त्रियों के–लडकियां, युवतियां, वृद्धाएं–तथा शहरकी स्त्रियोंके लिये और गांवोंकी नौकरी करनेवाले वर्गकी स्त्रियोंके लिये नित्य, बिना रुकावटके लेने योग्य, उपयोगी, थोडे समय में होनेवाला और चुपकेसे जिसे ले सकते हैं ऐसा व्यायाम नमस्कारोंको छोड दूसरा नहीं है।

सबेरे झाडना–लीपना हो जाने के बाद या स्नान करके रसोई को आरम्भ करनेके पूर्व दस बारह मिनटके लिये रसोईघरका किवाड बंद करके नियमसे पचास पौन सौ नमस्कार सहज, हल्ला न करते हुए पुरुषोंतक खबर न पहुंचते हुए हो सकते हैं। इस सुविधाका विचार करनेसे इन नमस्कारोंके व्यायामकी सुलभता तथा सुविधा का पता अच्छी तरह चलेगा।

घूमने जाना बहुत कठिन है। गरीबोंको टेनिस बैडमिंग्टन आदि मिलना असंभव है। वही हाल दूसरे किसी भी व्यायाम का होगा।

कुछ ही दिन हुए पूनाके एक ख्यात–नाम क्रिकेटपटु प्रो० देवधरकी धर्मपत्नी सौ० इंदिराबाईने एक सभा में कहा था कि 'मेरी माता पेट के दर्दसे पीडित थीं। अनेक डाक्टरों और वैद्योंने बतलाया कि उन्हें 'उदर-रोग' होवेगा। उन्होंने यह भी कहा था कि अब वर्ष, छः माह से अधिक साथ न देगीं। उन्हें घरके घरमें ही घूमने फिरनेमें कष्ट होता था। इतनेही में उन्होंने नमस्कारके चमत्कारका वर्णन सुना और दृढ निश्चयसे उन्होंने धीरे धीरे एक, दो नमस्कार डालकर इस व्यायामका आरंभ किया। महीना दो महीनोंमें साठ वर्षकी अवस्था होते भी नमस्कारोंकी संख्या पचास तक बढाई। पेट का दर्द बंद हुआ और उदर रोगके लक्षण मिट गये।' ये साठ वर्षसे अधिक उमरवाली महिला सौ नमस्कार

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

डालती है।' यह बात उनकी विदुषी कन्याने पांच सौ स्त्रीपुरुषोंके समाज में बतलाई और नमस्कार के व्यायामको तथा हमको भी धन्यवाद देकर सब छोटे बडे स्त्रीपुरुषोंसे इस नमस्कारके व्यायामको करने कहा। अन्त में वे बोलीं, 'नमस्कारोंके व्यायाम का प्रभाव इतना भारी है कि जिन मेरी वृद्ध माताको डाक्टरवैद्योंने निराश होकर छोड दिया था और जिन्हें घरमें घूमने फिरने में कष्ट होता था, वे ही परसों हम लोगोंके साथ सिंहगढ पहाड का चढाव खुद चढकर ऊपर गईं।'

इस प्रकार के बलवान् सबूतके आधारपर तथा हमारे खुदके घरके तथा राज्य के स्त्रीपुरुषोंके अनुभवके बलपर हम जोर देकर निश्चयसे कहते हैं, कि यह नमस्कारोंका व्यायाम सब व्यायामोंकी नींव तथा सब व्यायामोंका राजा है।

१७. सूर्यनमस्कार पद्धतियुक्त, मन्त्रसहित तथा प्राणायामके साथ रोज डाले जावें, तो मलबद्धता, अपचन, अग्निमांद्य, मेदवृद्धि, अतिकृशता, अतिस्थूलता, खिन्नता, उकताहट आदि शारीरिक और मानसिक विकार किस प्रकार नष्ट होते हैं और स्नायुका सामर्थ्य, फुर्ती, काम करनेका उत्साह, आरोग्य, मनकी प्रसन्नता, कार्यक्षमता, दीर्घ आयु आदि अपूर्व लाभ कैसे प्राप्त होते हैं, इसका विस्तारसे वर्णन चौदहवें तथा पंद्रहवें अध्यायमें तथा अन्यत्र भी किया ही है। तिसपर भी इन अद्वितीय सूर्य-नमस्कारोंसे लाभ कितने और कैसे होते हैं, सो पूर्णतासे बयान करना कठिन है।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

चतुर्दश अध्याय।

मलावरोध, क्षय और अकालिक वृद्धत्वका निवारक और प्रतिबंधक उपाय ही सूर्यनमस्कार है।

१. मलावरोध।

(अ) मलावरोध किसे कहते हैं?

मनुष्यकी अंतडियों से मलोत्सर्ग आवश्यकता से कम होना, जितनी बार चाहिये उससे कम होना और कुछ मलांश रहा आना ही 'मलावरोध'या 'बद्धकोष्ट' कहाता है। मलावरोध के कारण शरीर का कूडाकर्कट अन्नमार्गमें जमा रहता है। इस दुष्ट कूरेका रस पुनः खून में मिलकर धीरे धीरे शरीर-का सब खून दूषित करता है। इस कारण से अनेक रोगोंकी उत्पत्ति होती है।

आधुनिक सुधार निसर्गपर विजय प्राप्त करनेकी कितनी ही डींग क्यों न मारे, मनुष्यप्राणीको शाश्वत आरोग्य प्राप्त करा देनेमें वह असमर्थ सिद्ध हुआ है। यही नहीं नानाविध व्याधियोंकी मात्रा अवश्य बढ रही है।

सुधरे हुए मनुष्यकी अपरिमित एवं बहुविध व्याधियोंका एक ही शब्द में दिग्दर्शन करना चाहें, तो वह 'मलावरोध' शब्दमात्रमें किया जा सकता है।

मलावरोध प्रायः सब रोगोंका आदिकारण है। वह वंशपरंपराका जीवित-शत्रु बन गया है।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

फी सदी नब्बे रोगोंकी जड बद्धकोष्ठमें रहती है। बद्धकोष्ठके कारण भिन्न भिन्न प्रकार के विष सब शरीरभर शरीरके कमजोर भागमें अपना असर बतलाने लगते हैं।

डॉ० ए० बी० ऑस्लेन मलावरोधसे सब शरीर कैसे दूषित होता है, इसके संबंधमें कहते हैं- 'साधारणतः स्वास्थ्य अच्छा रहता है, तब छोटी अँतडियोंसे बडी अँतडियों में जानेका द्वार एकही बाजू में खुलता है या चालू रहता है, अर्थात् छोटी अँतडियोंमें स्थित अनवश्यक अवशिष्ट पदार्थ और मल बडी अंतडियों में जानेका यह आम रास्ता रहता है। किंतु बहुत दिनोंके मलावरोध के विकारसे यह दरवाजा ढीला पडता है और थोडेही समयमें उसकी मजबूती नष्ट होकर वह दोनों ओर खुलने लगता है। इसलिये सडे हुए, अनवश्यक और त्याज्य विषमय द्रव्य छोटी अंतडियों में प्रवेश करते हैं और इस उलटी क्रियाका परिणाम अन्नकी पचनक्रियापर और शोषणक्रियापर होता है, रक्त दूषित और विषयुक्त होता है। इससे जीवनशक्ति कम होती है और आम-विकार (Mucus Colitis). Appendicitis, पित्ताशयदाह (Inflamation of the gall-bladder), आर्तव-विकार (Menstrual disorders), गर्भाशयदोष (Uterus-troubles), वायुके झटके (Convulsions), रक्तविकार (Anæmia), त्वग्दोष (Skin-diseases), अकालिक वृद्धत्व (Premature senility), अर्धांगवायु या लकवा (Paralysis) आदि अनेक विकार उत्पन्न होते हैं।

विद्वानों का मत है कि मलावरोध से उत्पन्न हुए विषमय द्रव्य दुष्टव्रण और कॅन्सर (Cancer) जैसे भयंकर रोगोंको उत्पन्न करते हैं।

(आ) मलावरोध के कारण।

मलावरोध के कारण ढूंढने बैठें, तो सैंकडे से गिने जा सकेंगे। किंतु उनमें से एकभी कारण ऐसा नहीं है, जिसे समय पर रोक न सकते हों या

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

मूलसहित नष्ट न कर सकते हों। तिसपरभी ऊपर ऊपर दिखाई देनेवाले असंख्य कारण नीचे लिखे कारणोंमें शामिल हो सकते हैं। वे कारण इस प्रकार हैं– अभक्ष्य–भक्षण, अयोग्य–भक्षण, अति–भक्षण, दुर्वर्तन, रातको जागना, बूरी आदतें और योग्य व्यायामका अभाव। आजकलका मुख्य कारण है योग्य व्यायाम का अभाव।

सच्चा सच्चा आरोग्य संसारमें बहुतहि थोडों को नसीब हुआ दिखता है। शास्त्रीय परीक्षा से पता चलेगा कि यद्यपि अपन बिलकुल बीमार नहीं रहते तब भी पूर्ण नीरोग भी नहीं रहते। इस हालत के कारण गलत भोजन, अति भोजन और शारीरिक व्यायाम का अभाव ही हैं।

मलावरोधप्रतिबंधक तथा विनाशक उपाय।

क्या मलावरोध का प्रतिबंध दवासे हो सकता है? मलावरोधसे उत्पन्न होनेवाले विकारोंसे मुक्त होनेके लिए औषधि लेनेकी ओरहि लोगों के मन का झुकाव होता है। डॉक्टर और वैद्यों से वे पूछते हैं– 'मैं कौनसी दवा लूं? मैं क्या लूं?' किंतु यह प्रायः कोईभी नहीं पूछता कि 'मैं क्या करूं? डॉक्टर और वैद्य रेचक या सारक दवा देते हैं। परन्तु इस रेचकसे मलावरोध नष्ट होनेके बजाय अधिक बढता है। यह कल्पना ही भूलभरी है कि रोग औषधोंसे नष्ट होते हैं। रेचक औषधि के उपयोगसे मलावरोधका विकार अधिक बढता है और उसका परिणाम दुःसाध्य रोगमें होता है।

मित और योग्य आहार और योग्य व्यायाम से ही मलावरोध का प्रतिबंध या नाश होता है। किंतु अपने को यहां व्यायामका ही विचार करना है।

चूंकि लिखेपढे समाजमें जो अस्वस्थता फैली है, उसका मूल अन्य किसी व्याधिकी अपेक्षा मलावरोध में ही विशेष अंकुरित हुआ रहता है, इसलिए यह स्पष्ट है, कि वही व्यायाम अन्य किसी भी व्यायामसे अधिक

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

माननीय होगा, जो मलावरोध नष्ट करनेवाला या उसे प्रतिबंध करनेवाला होगा।

इस दृष्टिसे सूर्यनमस्कार का व्यायाम मुख्यतः उदरस्नायुओं को, दोनों अंतडियों को और सब पचनेंद्रियोंको चालना देनेवाला है। जिसपर मलोत्सर्ग की क्रिया अवलंबित है, ऐसी अंतडियों की नैसर्गिक मंथनक्रिया अथवा सारक क्रिया को हमारी नमस्कारपद्धति अच्छी तरह उत्तेजना देती है।

बैठे काम करनेवाले और परिश्रम के काम करनेवाले भी स्त्रीपुरुष अत्यन्त महत्त्व के होनेपर भी जिनकी ओर ध्यान नहीं देते, ऐसे स्नायु हैं पेटके और अंतडियों के।

नमस्कारों के तख्ते की ओर केवल सरसरी तौरसे नजर डाले तब भी दिखाई देगा कि नं० २, ५, ६, ७ और ९ ये आसन इसीलिये नमस्कारों में रखे गये हैं, जिससे कि अंतडियों और पेटके स्नायुओं का प्रसरण हो, आकुंचन हो और उनपर अच्छा दबाव पडे। सब पचनेंद्रियोंको इस प्रकार का व्यायाम रोजीना मिलेगा तो मलविसर्जन सहज और निःशेष होगा। सूर्यनमस्कार का यही अनुपम गुण विशेष रीतिसे बतलाना है। दूसरे किसीभी व्यायामपद्धति में इन खास स्नायुओं का इतना आकुंचन और प्रसरण नहीं होता।

सूर्यनमस्कार डालने में ऊपर बतलाये अनुसार पेटको और अंतडियोंको जोरसे व्यायाम होता है। इसके सिवा नमस्कारों में ॐ प्रणव के तथा बीजाक्षरोंमें से ह्रौं अक्षरके उच्चारण से स्थूलांत्र का-बडी अंतडियों का-अंतिम भाग गुदकांड (Rectum) और गुदद्वार (Anus) पर असर होता है। इसके लिये प्रमाण यह है कि प्रातःस्नान के पहले मलविसर्जन साफ न हुआ तो इस सुंदर व्यायाम के पश्चात् घण्टे आध घण्टे में पूर्ण होता है, यही है।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

कोई शंका करेगा कि, 'पूरे दिनभर हर तरह के परिश्रम करनेसे जब हमें भरपूर व्यायाम मिलता है, तब सूर्यनमस्कारों की हमें आवश्यकताही क्या ?' इसके लिए उचित उत्तर अपने शरीरस्वास्थ्य का सूक्ष्म निरीक्षण करनेही से मिलेगा। उन्हें दिखाई देगा कि कडे परिश्रम करनेपरभी उनके शरीर और मन का स्वास्थ्य सोलह आने ठीक नहीं रहता। उसका कारण है सर्वांगीण योग्य व्यायाम का अभाव। सूर्यनमस्कारसे केवल उदरमें स्थित अवयवों की क्रियायें ही ठीक चलती हैं, यह नहीं, किन्तु शरीरका सब प्रकार से विकास होता है। रोजके किसीभी शारीरिक परिश्रमसे यह लाभ नहीं होता। क्यों कि विशेष प्रकारके श्रमोंके कार्य से विशिष्ट अवयवोंको ही व्यायाम होता है। बचे हुए अवयवोंको–खासकर पेटके स्नायुओं को–व्यायाम बिलकुल नहीं होता।

(ई) स्वानुभव।

बद्धकोष्ठ हमारे बारे में आनुवंशिक रोग है। हमारे संपूर्ण कुटुंबको इस व्याधिने घेरा था। हमारे पिताजी, माताजी, सब भाई, सब बहिनें चाचे, उनके लडके, बच्चे आदि की मलावरोध और उसीसे उत्पन्न होने-वाली बवासीरने पीडित कर दिया था। किन्तु यह आनुवंशिक व्याधि और कुछ नहीं। निरा आहारसम्बन्धी और आरोग्यसम्बन्धी भूलोंका वंशपरंपरासे आया हुआ दुष्परिणाम था। करीब छब्बीस सत्ताईस वर्षपूर्व हमने सूर्यनमस्कार आरंभ किए। उससे पहले कई वर्ष अन्य व्यायाम-पद्धतियुक्त रीतिसे बिना नागा हम लेते रहे। तिसपर भी मलाविरोध कायम था और यह स्वाभाविक ही था कि हम इसका सारा दोष आनु-वंशिकताके मत्थे मढते थे। इस मलावरोधसे उत्पन्न हुई बवासीर से हम इतने बीमार हुए कि सन १९०९ई. में शस्त्रक्रियासे उसका नाश करना अपरिहार्य हो गया। बवासीर नष्ट होनेसे हमें आराम हुआ किंतु मलावरोध कायमही रहा। किंतु आश्चर्यकी बात तो यह है कि पद्धतिसे

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

सूर्यनमस्कारों का आरंभ हमने १९०८ में किया और तबसे मलावरोध का विकार–हमारा जीवितशत्रु–धीरे धीरे क्षीण हो गया। आगे दो वर्षों में वह मूलसहित नष्ट हो गया। साधारण लोगोंकी समझ है कि उतरती उमरमें मलावरोध बल पकडता है। इस समझका आज हमने झूट साबित किया है। इससे निःसंदेह सिद्ध होता है कि यदि बालकपन से ही हमने पद्धतियुक्त सूर्यनमस्कारोंको अपनाया होता, तो मलावरोध और बवासीर उत्पन्नही न हुई होती।

(उ) उपसंहार।

हम निःसंदिग्धता से कहते हैं कि सब प्रकारके शारीरिक व्यायामोंमें मलावरोध–प्रतिबंधक और बद्धकोष्ठतानाशक इष्टफलदायी व्यायाम सूर्यनमस्कारोंको छोड दूसरा नहीं है। मलावरोध क्या है? सुधरे हुए लोगों के शरीरोंमें भिदा हुआ एक जालिम विषही है। मनुष्य के सब रोगोंकी उत्पत्ति और उनकी बाढ इसं मलावरोध के ही कारण होती है।

सूज्ञ पाठकगण! आप लोग आज ही सूर्यनमस्कारको आरम्भ करे और ईश्वरदत्त आयु तथा आरोग्यरूपी सम्पत्ति को प्राप्त कर कर्तृत्ववान् बने।

२. क्षय।

(अ) परिभाषा।

फेफडों में रुधिरप्रवाह के रोगोत्पादक और अनवश्यक द्रव्यों का संचय होनेसे क्षयरोग उत्पन्न होता है।

(आ) क्या क्षयरोग जंतुजन्य है?

जन्तु–शास्त्र–वेत्ताओं का कथन है, कि सूक्ष्म क्षय–रोग–जन्तुओंसे क्षय की व्याधि उत्पन्न होती है। क्योंकि शरीरका कोई भी भाग क्षय की व्याधि से पीडित होता है तब इन जन्तुओं के झुण्ड के झुण्ड उस भाग

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: I

में घूमते हुए दिखाई देते हैं। इसीसे कहा जाता है कि ये जन्तु ही क्षय-रोग के उत्पन्न करनेवाले हैं। वे शास्त्रवेत्ता इस बात को भी मानते हैं कि जिन मनुष्यों में जबरदस्त प्रतिरोधक शक्ति रहती है, उनको ये जन्तु तनिक भी हानि नहीं पहुँचा सकते।

इसपर से यह उपसिद्धान्त माना जा सकता है कि यदि रोगप्रतिबन्धक शक्ति की वाढ हो जावे, तो इन जन्तुओं से तनिक भी भय नहीं है।

अनुभवसे सिद्ध हो चुका है कि हमारे सूर्यनमस्कारोंसे रोगप्रतिबन्धक शक्ति बढती है। जब क्षय-जन्तुओंके लिए अनुकूल भूमि तैयार रहती है, तब उन जन्तुओं को विनाशक कार्य करनेका अवसर मिलता है।

विषमज्वरोत्पादक, हिमज्वरोत्पादक, क्षयविकारोत्पादक रोगजन्तु नीरोग और शक्तिवान् मनुष्यों के कण्ठमें, थूँक में और लार में दिखाई देते हैं। तिसपर भी वे लोग इन रोगोंसे अवश्य ही पीडित होते हैं यह नहीं।

प्रत्येक शहरवासी के पेट में, नाक में, गले में लाखों विषैले रोग-जन्तु जाते रहते हैं। इस बातमें कुछ भी तथ्य होता कि इन जन्तुओं से रोग उत्पन्न होते हैं, कारखानों और पुतली घरों के मजदूर और कामगार अनेक भयानक रोगोंके थोडे ही समय में भक्ष्य बन गए होते। किंतु वास्तव में ऐसा नहीं है।

इसी लिए हम जोरदार रीतिसे कहते हैं, कि यदि शक्तिसम्पन्न, नीरोग एवं रोगप्रतिकारक्षम तबियत नमस्कारों के द्वारा प्राप्त की जावे, तो विषैले जन्तुओं से डरने का कोई कारण नहीं।

(इ) क्षय-रोगसे होनेवाले भयंकर अनर्थ।

शास्त्रज्ञों का अनुमान है कि पृथ्वी कुल मनुष्यसंख्या के पांचवें हिस्से के बराबर लोग क्षयरोग के ग्रास बन जाते हैं। तिसपर भी इस बात की ओर कितने थोडे लोगों का ध्यान है।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

कितने ही वर्षोंसे बुद्धिमान् वैद्यशास्त्रज्ञ क्षयरोग के लिए रामबाण औषधि ढूँढनेमें लगे हुए हैं। अब तक उस औषधि की खोज जारी है और संसार इस खोज के फल की आशा किए बैठा है।

रसायन-शास्त्र के धुरंधर विद्वान् डॉक्टर चुनिलाल बोस, सी० आय० ई०, एम्० बी०, 'लिबर्टी' नामक पत्रिका की सन १९२९ की २८ जुलाई की संख्या में लिखते हैं-

'बंगाल और बिहार प्रांतों के बडे बडे नगरों में क्षयरोग और उससे होनेवाली मृत्यु का मान एकसा बढता ही चला जाता है। दोनों प्रान्तों में उसने सदा के लिए अड्डा जमाया मालूम पडता है। और हरसाल अनगिनती स्त्रीपुरुष-खासकर स्त्रियाँ-उस रोग के कारण मृत्यु पाते हैं।' बम्बई, मद्रास आदि अन्य प्रांतों में इससे अच्छी स्थिति होगी, ऐसा मालूम नहीं पडता।'

(ई) अ-चूक गुणकारी उपाय।

रात्रि के समय खुली हवा में सोना और दिनको खुली हवा में घूमना फिरना तथा व्यवहार करना इन उपायों से यद्यपि क्षय-रोग थोडा बहुत नष्ट होता है या उसे किंचित् प्रतिबंध होता है, तथापि उससे इष्ट हेतु पूर्णतया सिद्ध नहीं होता।

क्षयरोग पर रामबाण उपाय है शास्त्रशुद्ध प्राणायाम ही। प्राणायाम की तीन क्रियाएँ रहती हैं—पूरक, कुंभक और रेचक। और ये तीनों क्रियाएँ केवल नासिका के मार्ग से ही करनी होती हैं।

साधारणतः लोग समझते हैं कि प्राणायाम का अर्थ है वायुके पूरकसे छाती का आकार बढाना। किन्तु प्राणायाम का रहस्य पूरक करने में नहीं, वह रेचक करने में है। रेचक करने की सच्ची पद्धति पांतजली,

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding. I

याज्ञवल्क्य आदि महर्षियोंने और हठयोग-प्रदीपिका, अमृतबिंदूपनिषद् आदि ग्रन्थों ने अधिकारी रीतिसे प्रतिपादन की है। उसके अनुसार रेचक की पद्धति है, भीतर ली हुई वायुको नाकसे धीरे धीरे बाहर छोडना और फेफडों की दूषित विषैली हवा बाहर भगाने के लिए जितना हो सकता है, उतना पेट भीतर की ओर दबाना।

बहुतेरे अमेरिकन और युरोपियन श्वसनशास्त्रवेत्ता हमारी रेचकपद्धति मानते हैं।

डॉक्टर ल्यूकस सन १९३० जनवारी के 'हेल्थ अँड एफिशन्सी' (Health and Efficiency) नामक मासिकमें लिखते हैं– प्राणायाम से होनेवाले लाभ का विचार करो। कोई भी शारीरिक विकार क्यों न हो, वे प्राणायाम से नष्ट होवेंगे। रक्त में प्राणवायु–ऑक्सिजन-का भरपूर संचय होकर, वह पैरका शैत्य नष्ट करता है। उससे अंतडियोंको मंथन के सदृश चालना मिलकर मलावरोध का कष्ट मिट जाता है। यकृत् को व्यायाम मिलता है और उसकी मन्द अवस्था निकल जाती है। शरीर के भिन्न भिन्न अवयवों में इकट्ठे हुए मेद का दहन करने के लिये प्राणवायु भरपूर पुजोया जाता है और उससे गठिया, बात आदि शिकायतें नष्ट हो जाती हैं। प्राणायाम करने के लिये एक पाई भी खर्च नहीं होती और फल भर खूब मिलता है।

क्षय का समूल छेदन और न्यूमोनिया जैसे रोगोंका निश्चय से प्रतिबंध प्राणायाम के पूरक किये हुए वायु के प्रमाण पर निर्भर है, नहीं किन्तु रेचक किये हुए वायुके प्रमाणपर निर्भर है।

अब देखिये सूर्यनमस्कार में हमने निःश्वसन अर्थात् रेचक की शास्त्र-शुद्ध पद्धति कैसे शामिल की है।

नमस्कार डालते समय नंबर २, ५, ९ आसनों में पेट भीतर खींचकर पूर्ण रेचक करना पडता है। सारांश में, एक संपूर्ण नमस्कारमें तीन प्राणा-

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

याम (Deep Breaths) करने पडते हैं। इस प्रकार पचीस नमस्कारों के एक आवर्तन में सहजही में पचत्तर पूर्ण प्राणायाम होते हैं। साधारण पुरुष या स्त्री तीस मिनट में नमस्कारों के चार आवर्तन कर सकती है। इन चार आवर्तनों में ३०० पूर्ण प्राणायाम होते हैं, अर्थात् ३०० पूरक, ३०० कुंभक और ३०० रेचक होते हैं।

केवल प्रतिदिन पद्धतियुक्त सूर्यनमस्कार का व्यायाम करने से क्षयकारी जंतु ही नहीं, बल्कि क्षयरोग भी तुमसे दूर भाग जावेगा।

खुली शुद्ध हवा में प्रातःकाल के बालरवि के कोमल एवं चैतन्यपूर्ण किरणों में खुले शरीरसे और शास्त्रशुद्ध पद्धतिसे किये जानेवाले सूर्य-नमस्कारों के लोकोत्तर व्यायाम की महत्ता जितनी वर्णन करें थोडी ही है।

इस प्रकार सूर्यनमस्कार का व्यायाम नियमितता से, पद्धति से, प्रतिदिन और सावधानी से करने से क्षयरोगघातक और क्षय-रोग-प्रति-बंधक शक्ति प्राप्त होती है।

(३) पुनः तारुण्य-लाभ।

अकाल में बुढापा और अकाल मृत्यु मानवजीवन के दो महत्संकट हैं। यौवन के उत्साहके सदृश उत्साह कभी भी और कहीं भी स्पृहणीय ही है अथवा अत्यंत आवश्यक है। अंग्रेजी में एक कहावत है, जिसका भावार्थ यह कि, 'गंज खा जाने की अपेक्षा घुर जाना अच्छा है'। स्त्री-पुरुष यदि योग्य शारीरिक व्यायाम बिलकुल बंद कर दें, तो उन्हें जरा (बुढापा) और मृत्यु जल्दी मिलेगा।

नीचे लिखे उपाय नित्य नियम से किये जावें, तो वृद्ध स्त्रीपुरुषों का शारीरिक और मानसिक तेज आमरण कायम रहेगा।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding. I

(अ) सुदृढ, सीधा और नबनेवाला पृष्ठवंश।

पीठ की रीड यदि सीधी हो, तो सारा शरीर सीधा रहता है। शरीर का मज्जातंतुजाल–मास्तिष्क, पीठ की रीढ, और शरीर में फैली हुई उनकी शाखाओं का बना है। पृष्ठरज्जू ही जीवन का द्योतक है। उसमें विकृति उत्पन्न हुई, तो मृत्यु से ही भेट करनी पडती है। यदि पृष्ठरज्जू दुर्बल हो, तो सारा शरीर दुर्बल रहता है। इस मज्जातंतुजाल के कार्य योग्य रीतिसे न चलें, तो हृदय, जठर, यकृत्, मूत्रपिण्ड, ग्रंथी आदि की क्रियायें ठीक न चलेगीं।

उतरती उमर में पृष्ठवंश का आकुंचन और प्रसरण सदैव किया जाना चाहिये। उससे शरीर की सब क्रियायें अच्छी तरह चलकर 'साठा सो पाठा' कहावत चरितार्थ होती है। इसलिये वृद्ध स्त्रीपुरुषों को चाहिये कि वे शक्त्यनुसार सूर्यनमस्कार रोज डालें। क्योंकि इसमें पृष्ठवंश के आकुंचन और प्रसरण का उत्तम प्रबंध है।

(आ) बलवान् पीठ।

मनुष्य का सुदृढपन उसके पीठ की मजबूती पर निर्भर रहता है। जब जब अपन देखते हैं बूढे लोगोंका पृष्ठवंश झुक जानेसे पीठ में कमान हो गई है, तब तब साधारणतः यही कल्पना की जाती है कि बुढापे में ऐसा होता ही है। किंतु यह कल्पना ठीक नहीं है। वृद्ध यदि उचित और नियमित व्यायाम करें, तो यह कमजोरी और कूबड निकल जावेगा।

हमारे सूर्यनमस्कारों के सब आसनों में पीठ पर आछा तान पडकर व्यायाम होता है। इसलिये पीठ बलवान् होती है और कूबड कभीभी नहीं आता।

(इ) नीरोग कार्यक्षम जठर।

उमर के ५५–६० वर्ष हो जानेपर चौबीस घण्टोंमें एक ही बार भोजन करना सुखदायक होता है। अतिभोजन, अभक्ष्य-भक्षण, उत्तेजक पेय

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

और हमेशा दवाइयाँ लेने से अपचन होता है। अपचन ही मलावरोध का मुख्य कारण है। इसलिये सावधानी रखना चाहिये कि अपचन न होने पावे। पेट में वायु उत्पन्न न होवे। मलावरोध और अपचन से शरीर को जोडों में दर्द, घुटनों में दर्द, कमर में दर्द, पैर में दर्द आदि बुढापेके साधारण विकार उत्पन्न होते हैं। इसलिये बुढापे में भारी, बहुत स्निग्ध या बात करनेवाली चीजें न खानी चाहिये।

नमस्कार के पहले, दूसरे, पांचवें तथा नौवें आसन में जठर को व्यायाम होता है और वह बलवान् तथा कार्यक्षम बनता है।

(ई) स्थूलान्त्र अर्थात् बडी अँतडियों की कमजोरी।

बहुतेरे लोग समझते हैं कि हर दिन एक बार मलविसर्जन हो जाय तो मलावरोध नहीं है। किन्तु महत्त्व कि बात है किस प्रकार और कितने बार अँतडियाँ साफ की जावें। हर एक भोजन के पश्चात् एक बार और प्रातःकाल एक बार इस प्रकार दिनभर में तीन बार-कमसे कम दो बार तो भी बिना औषधी के निःशेष मलशुद्धि होनी चाहिये। इसलिये प्रत्येक व्यक्ति बडी अँतडियाँ जँचवा लेवे और निश्चय करा लेवे कि उसमें मलातिरेक या मलविशेष संचित या चिपका नहीं है।

नमस्कारका पहला और चौथा आसन छोड अन्य सब आसनों में अँतडियों को व्यायाम हो कर मलविसर्जन साफ होता है।

(उ) नबनेवाले जोड।

बहुत से बूढे स्त्रीपुरुषों के जोडों में दर्द होता है। उससे उन्हें बहुत कष्ट होता है। अति आहार से या अयोग्य भक्षण से और व्यायाम के अभाव के कारण गठिया बात विकार होता है। इसी लिये वृद्धों को चाहिये कि हित आहार और वह भी मित-लेना चाहिये; तथा उचित व्यायाम यथाशक्ति लेना चाहिये।

❀

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding. I

कंधे, कुहनी, कलाई, कमर, घुटने, घोटे आदि सभी जोडों को प्रत्येक नमस्कार में अच्छा व्यायाम होता है। इसलिए वृद्धों को चाहिये कि रोज, नियमसे, यथाशक्ति सूर्यनमस्कार डाल। इससे गठानों में दर्द होने का विकार बुढापे में भी उन्हें नहीं सतावेगा।

(ऊ) मेद-वृद्धिका नाश।

साधारणतः स्थूल शरीरके मनुष्य अल्प आयुवाले होते हैं। यदि वे पेटका घेर घटाकर छातीका घेर बढानेका प्रयत्न करें, तो उन्हें नीरोगता और दीर्घ आयुका लाभ होगा। छातीका घेरा पेटके घेरसे बहुत अधिक होना चाहिये। यह कार्य पद्धतियुक्त नमस्कार बिना नागा रोज डालनेसे होता है। स्वयं हमारे और दूसरोंके अनुभवसे यही बात सिद्ध हुई है।

(ऋ) प्राणायाम।

यदि हृदय और फेफडे सामर्थ्ययुक्त हों, तो ओज, सहनशक्ति, रोग-प्रतिबंधक-शक्ति और आयु बढती है। यह सत्य है कि कोई भी व्यायाम करनेसे थोडा बहुत प्राणायाम होकर हृदय और फेफडे अंशतः बलवान् होते हैं। किन्तु व्यायाम के साथ सशास्त्र प्राणायामकी जोड करा देनेसे छाती भरी हुई और चौडी अवश्यही हो जाती है। उससे हृदय और फेफडोंकी क्रियाएँ जोरदार और खुली होने लगती है। उन पर व्यर्थ तान नहीं पडता। इसलिये स्त्रीपुरुष रोज यथाशक्ति नमस्कार डालें। क्योंकि इसमें सशास्त्र प्राणायामकी अच्छी योजना है।

(ऋ) तेजस्वी कान्ति।

शरीरका मैल बाहर डालनेवाली-अर्थात् आरोग्यघातक, त्याज्य और अनवश्यक चीजें बाहर डालनेवाली चार इन्द्रियां हैं, यथा बडी अँतडी, मूत्रपिण्ड, फेफडे और त्वचा। मलोत्सर्गक इंद्रियोंमें त्वचा भी एक इन्द्रिय है। इस बातको सहजमें कोई समझता नहीं है। आरोग्यका

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

बहुत बडा हिस्सा त्वचाकी योग्य क्रियापर अवलंबित रहता है। क्या हमारे देशमें और क्या अन्य देशोंमें शरीरपर कपडेका अनवश्यक बोझ लादनेकी जरूरत नहीं होती। यह माननेमें कोई हानि नहीं कि प्रतिशत १०।१५ रोग वस्त्रोंकी अत्यधिकतासे उत्पन्न होते हैं। इससे सिवा खर्च भी बढता है। स्वच्छ बहती हवाका और सूर्यप्रकाशका शरीरपर अच्छाही असर होता है। त्वचाकी कांति, नीरोगता और सामर्थ्य बढते हैं और कायम रहते हैं। अतएव खुली हवामें और धूपमें खुले बदनसे नमस्कार डालनेकी और घूमने फिरनेकी आदत रखनी चाहिये।

यदि नमस्कार प्राणायामयुक्त और अवयवोंको तानकर डाले जावें तो सारे शरीरमें खूब पसीना आता है। पसीना आनेसे शरीरके विषमय या दोषयुक्त द्रव्य त्वचाके छिद्रोंसे बाहर निकल जाते हैं और उसके साथही वायुमंडल के तथा धूपके आरोग्यदायक ओजस्वी द्रव्य शरीरमें सोख ली जाती हैं। इस प्रकार त्वचाके द्वारा रक्त निर्दोष हो जानेसे शरीरकी कांति बढती है और शरीर तेजस्वी होता है।

(ल) जवानी का उत्साह।

'श्रद्धामयोऽयं पुरुषो यो यच्छ्रद्धः स एव सः'। यह गीतावचन और 'A man is as old as he feels,' यह अंग्रेजी कहावत वृद्ध स्त्रीपुरुषोंको विशेष लागू होती है। यदि यह भावना उत्पन्न हो जावे कि 'अब मैं बूढा हो चला,' तो मनुष्य सचमुच ही और जल्दही वृद्ध होने लगता है। यदि यौवनके उत्साहका विश्वास नष्ट हो जावे, तो मालूम होने लगता है कि अपन बूढे हुए, और वह मनुष्य बूढेकासा बर्ताव करने लगता है। भावना, श्रद्धा या आत्मविश्वास मानवसामर्थ्यका तत्त्व है।

जिस समय मनुष्य अपनी सेवावृत्तिसे या अन्य व्यवसायसे निवृत्त होता है, उस समय उसे खुदको लगने लगता है कि अपन बूढे हो गये और वह कोईभी शारीरिक अथवा बौद्धिक उद्योग न करके आलसमें

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding.

समय बिताता है। कुछ शारीरिक काम करनेसे आयु कम होगी आदि निराधार, निरर्थक और अनर्थकारी कल्पना करते, वह आयुका अपव्यय करता है। किंतु उस मनुष्यको पक्का ध्यान रहे कि अकालिक मृत्यु और अकालिक बुढापा जो आता है वह योग्य व्यायाम, व्यवसाय, उद्योग इत्यादि शरीर घुरनेसे नहीं आता; किंतु निरुद्योगसे, आलससे, शरीर गंजा देनेसे होता है। यौवनका उत्साह योग्य शारीरिक और मानसिक व्यायामपर, व्यवसायपर अवलंबित रहता है। शरीरके और मनके व्यापार-व्यवसाय परस्परावलंबी है। यदि यह दृढ भावना धारण की जावे कि 'नमस्कारोंके द्वारा मैं अपना यौवनका उत्साह और उम्मीद सदैव कायम रखूंगा' तो यौवनावस्थाकी तेजी, उत्साह और आनन्दका आस्वाद अन्ततक अंशतः तो अवश्यही ले सकेंगे।

(ए) मानसिक और शारीरिक चैतन्य और कर्म।

आयुकी किसीभी अवस्थामें कर्तव्यनिवृत्त होनेकी जरा भी आवश्यकता नहीं है। यदि किसीको किसी खास प्रकारके शारीरिक, मानसिक या बौद्धिक उद्योगकी रुचि हो, तो उसे वह उद्योग आमरण जारी रखनेमें कोई रुकावट नहीं।

यदि उद्योगी मनुष्यको- उद्योगशील मनुष्यको-कहा जाय कि तुम कुछ भी न करके स्वस्थ बैठो, तो उसे यही लगेगा कि देहान्त अच्छा किन्तु यह निरुद्योगिता नहीं चाहिये। कुछ भी न करके केवल ऐष-आराम और विषयसेवनमें समय बिताना भी कुछ दिनके बाद असहनीय होगा।

इस कल्पनामें ही अपरिमित समाधान रहता है कि मैं किसी महत्त्वपूर्ण ध्येयकी पूर्तिके लिये प्रयत्न कर रहा हूँ।

'कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेत् शतं समाः।'

अर्थात् सत्कर्म अव्याहत करते हुए ही सौ वर्ष जीवित रहनेकी इच्छा करनी चाहिये। यह शुक्लयजुर्वेदकी आज्ञा है।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

मानसिक, बौद्धिक उद्योगकी उत्तम आरोग्यके लिये खास करके वृद्धोंके आरोग्यके लिये अत्यन्त आवश्यकता है। सांख्यशास्त्रसे पता चलता है कि शास्त्रज्ञ, तत्त्वज्ञानी, धर्मशास्त्रज्ञ आदि बौद्धिक श्रम करनेवाले लोग शारीरिक श्रम करनेवाले लोगोंकी अपेक्षा और धन्धा करनेवाले लोगोंकी अपेक्षा अधिक काल जीते हैं। चित्तकी एकाग्रता करते बनना मानसिक सामर्थ्य दिखता है।

अन्ततक मनका सामर्थ्य टिके, कुछ न कुछ उपयुक्त करते बने, तभी तो दीर्घ आयुका उपयोग। बर्ना—

'काकोऽपि जीवति चिरं च बलिं च भुंक्ते।'

अर्थात् 'कौआ भी बलि खाता है और बहुत दिन जीता है।' ऐसा जीवन किस कामका?

यदि आप चाहते हैं कि शरीर और मनके कार्य सुचारु रीतिसे चलें, तो शरीर और मनको योग्य व्यायाम और व्यवसाय अन्ततक देना चाहिये।

दीर्घ आयु और सदा यौवनोत्साहकी इच्छा करना मनुष्यस्वभावके अनुकूल ही है। किन्तु निसर्गके नियमोंके अनुकूल बर्ताव करनेके बजाय बहुतसे लोग बाहरका काल्पनिक यौवननिर्झर अथवा यौवनामृत प्राप्त करनेमें समय, सम्पत्ति और सामर्थ्यका व्यर्थ व्यय करते हैं। वे भूलते हैं कि यौवननिर्झर या अमृतकुंभ उनके शरीरमें ही है और वह सुलभ-साध्य है। आयुकी सीमा बढानेके लिये विविध प्रकारकी औषधियोंका उपयोग करनेका पागल प्रयत्न करनेकी आवश्यकता नहीं।

पिछले पाठको बारीकीसे और सावधानीसे पढनेके पश्चात् पाठकोंको निश्चय हो जावेगा कि उचित तथा मित आहार सेवन कर रोज सूर्य-नमस्कार, पद्धतियुक्त प्राणायाम और एकाग्रतासे अन्त तक डाले जावें, तो मस्तिष्क, पृष्ठवंश, पीठ, हृदय, फेफडे, अँतडियाँ आदि अन्तरिन्द्रियाँ बलवान् एवं कार्यक्षम होती है, और वृद्ध स्त्री-पुरुष आमरण उपयोगी कार्य कर सकेंगे।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: I

इस प्रकार सूर्यनमस्कारोंसे अकालमें बुढापा न आकर जवानीका उत्साह सदैव रहेगा ।

पंचदश अध्याय ।

सूर्य-नमस्कारोंसे लाभ ।

मलावरोध, क्षय आदि विकार नमस्कारोंसे किस प्रकार टाले जा सकते हैं, इसका वर्णन पिछले पाठमें तथा अन्यत्र आ चुका है। इस पाठमें सूर्य-नमस्कारों से होनेवाले लाभ संक्षेपमें इकट्ठे बताते हैं ।

सूर्यनमस्कार नित्य हमारी पद्धतिसे मन्त्रयुक्त प्राणायामसहित तथा भरपूर डालनेसे नीचे लिखे लाभ होते हैं ।

१. जठर, यकृत्, अँतडियाँ आदि पचनेन्द्रियोंकी सामर्थ्य बढती है और मलावरोध मूलसहित नष्ट हो जाती है।

२. मज्जातन्तुकी ताकत बढती है। मस्तिष्क, पृष्ठवंश आदि बलवान् बनते हैं। उकताहट, विस्मृति, चित्तकी चंचलता, मानसिक विकार क्रमशः नष्ट हो जाते हैं ।

३. हृदय मजबूत बनकर उसके विकार, रुधिरविकार आदिको रुकावट हो जाती है।

४. फेफडे काफी बलवान् बन जाते हैं । उनमें विपुल प्राणवायु (Oxygen) का संचार होकर वे ताकतवर बनते हैं । इससे क्षयका डर नहीं रहता ।

५. रक्त शुद्ध होता है । रुधिराभिसरण सुधरता है । शारीरिक आरोग्य मुख्यतः जोरदार रक्ताभिसरण पर ही अवलंबित रहता है ।

६. मांसग्रंथियाँ सुदृढ बनती हैं । उनमें नया जोर उत्पन्न होता है। कण्ठ और गर्दनके प्रसरण और आकुंचनसे कण्ठग्रंथि (Thyroid gland) सामर्थ्यवान् होता है । शरीरमें मांसके गोले बढनेका भय नहीं

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

रहता। इस ग्रन्थिके उचित कार्यपर ही मनुष्यकी सामर्थ्य और सुन्दरता निर्भर है।

७. त्वचाके कार्य और कांतिमें सुधार हो जाता है। क्योंकि पसीनेके रूपसे शरीरके अनेक अशुद्ध एवं अनवश्यक द्रव्य बाहर डाले जाते हैं और धूपके ओजस्वी द्रव्य शरीरमें त्वचाके छिद्रोंद्वारा आकर्षित होते हैं। निर्मल, नीरोग और कांतियुक्त त्वचा रहना आरोग्यके लिये आवश्यक है और वह संसारकी और व्यवहारकी चित्ताकर्षक बात है।

८. गर्दन, कण्ठ, कंधे, दण्ड, कलाई, अंगुलियां, पीठ, कमर, उदर, अँतडियाँ, जांघें, घुटने आदि अवयव बलवान् होते हैं। पीठ बलवान् हो, तो सहसा मूत्रविकार नहीं होता।

९. अधिक उमरवाली स्त्रियों तथा युवतियोंके उरोभाग सुधरते हैं, सुदृढ होते हैं तथा सुडौल होते हैं।

१०. गर्भाशय और गर्भपिण्ड बलवान् बनते हैं। आर्तवविकार और उससे होनेवाला दुःख तथा वेदना नष्ट होती हैं। प्रसूती सुलभ और जल्दी होती है।

११. गोदके लडकोंवाली माताओंको दूध निर्दोष और विपुल आता है।

१२. बाल गल जाना या अकालमें ही पक जाना रुकता है। गर्दनके आकुंचन और प्रसरणसे सिरका रुधिराभिसरण अच्छा होता है। उससे मस्तकके बालोंका अच्छा पोषण होता है, सिर गंजा नहीं होता।

१३. संतानोत्पादक शक्तिका विकास होकर पुरुष आदर्श नर और स्त्री आदर्श नारी बनती है।

१४. व्यर्थका मेद झड जाता है। विशेषतः पेट, श्रोणी, जन्घा, गर्दन, उड्डी आदि पर आया हुआ फजूल मेद कम होने लगता है।

१५. मूत्ररोग अच्छे हो जाते हैं।

१६. गर्दन आगे-पीछे झुकानेसे कण्ठमणिकी फजूल उँचाई घट जाती है।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: I

१७. पसीनेकी दुर्गन्ध घट जाती है ।

१८. पैरका धनुष्यके समान टेढापन आदि दोष बहुत कुछ कम हो जाता है ।

१९. नमस्कारके १, २, ५, ७ और ९ वें आसनों में पेट भीतर खींचनेसे जठर, पीठ, छाती और गर्दन मजबूत होती है।

२०. नमस्कारका दूसरा और नवा आसन बिलकुल ठीक करनेसे शरीर की उँचाई बढती है ।

२१. दूसरे और नवें आसनसे बद्धकोष्ठविकार मिट जाता है ।

२२. नमस्कारके तालबद्ध (Rhythmical) प्राणायामसे मज्जातन्तु-क्षीणता (Neurosthenia) नष्ट हो जाता है।

२३. बाह्य शरीर और स्नायु सुंदर, सुदृढ और सुडौल तो बनतेही है, साथ ही सभी अन्तर्गत इन्द्रियाँ सामर्थ्ययुक्त होकर कार्यक्षम बनती हैं ।

२४. क्रमसे, अनायास, निश्चयसे और विलंब न लगकर शारीरिक और मानसिक आरोग्यका शिखर पा सकते हैं ।

२५. यौवनका उत्साह कायम रखनेका शीघ्रतम मार्ग सूर्यनमस्कार है । जवानीकी उल्हसित वृत्ति कायम रहना एक प्रकारका अमोल ऐश्वर्य है। सांसारिक और पारमार्थिक सुखका अनुभव अन्त तक लेते बनना बडी अपूर्व बात है।

२६. मानसिक और आत्मिक सामर्थ्य बढकर आस्तिक्यभाव दृढ होता जाता है, चित्तकी चंचलता नष्ट होती है, एकाग्रता बढती है; आशावाद, आत्मविश्वास और स्मरणशक्ति बढती है ।

२७. सूर्यनमस्कारोंका व्यायाम नीरोग और शुद्ध जीवनकी नींव है और उससे मिलनेवाला अलभ्य लाभ सारी आयुभर अनुभव करने मिलता है। दीर्घकाल, पद्धतियुक्त, अखण्ड और रोज सूर्यनमस्कार डालना और ग्यारहवें पाठमें बताये अनुसार उचित आहारका मित सेवन करनेसे आरोग्य और उत्साह प्राप्त होता है। इसके सिवा नशेली चीजोंके सम्बन्धमें तिरस्कार,

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

मिर्च और गरम मसालेमें अरुचि तथा तले हुए पदार्थोंके बारेमें नापसंदी उत्पन्न होती है।

इन सबसे अधिक लाभदायक परिणाम यह होता है कि दीर्घ आयुके लिये आवश्यक जो मित और हित आहार उसकी आदत लगती है।

इंग्लैण्डके प्रसिद्ध डाक्टर अरबथनॉट् लेन कहते हैं– 'दीर्घ आयुवाले लोग विशेषतः मिताहारी लोगोंमें ही पाये जाते हैं।' सूर्यनमस्कारके कारण मनुष्यकी प्रवृत्ति गीतामें कहे हुए सात्त्विक आहारकी ओर झुकती है–

आयुः सत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः।
रस्या स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहारा सात्त्विकप्रियाः। भ. ग. १७।८

२८. मनुष्य पापाचरणसे दूर रहता है; क्योंकि पाप निःशक्तता, रोग अथवा विकृतिका परिणाम है।

२९. मनुष्य सुविचारी बनकर उसका स्वभाव दानशील, धर्मशील और परोपकारी बनता है। इससे वह अपना समाज, अपना देश, अपना राजा इनके लिए स्वार्थत्याग और आत्मत्याग भी करनेको तैयार होता है।

३०. सूर्यनमस्कारसे ईश्वरदत्त वैभवशाली आरोग्य, सामर्थ्य, कार्यक्षमता और दीर्घ आयु निःसंदेह प्राप्त होंगे।

सूर्यनमस्कारोंसे शरीरकी प्रमुख अन्तरिन्द्रियां, उसके स्नायु और अवयव इन सभी परस्पर अनुकूल विकास होकर उन सबका सामर्थ्य एकसाथ ही बढता है। सूज्ञ पाठकोंको विदित हुआ ही होगा कि यह अपूर्व लाभ अन्य किसी भी व्यायामपद्धतिसे प्राप्त नहीं होता।

हमारे कहनेका भाव यह नहीं है कि सूर्यनमस्कार शरीरमें उत्पन्न होनेवाली हरएक व्याधिका इलाज है। किंतु हम अधिकारयुक्त वाणिसे यह अवश्यही कह सकते हैं कि सूर्यनमस्कारका नियमित और सच्चा अवलंबन करनेसे मनुष्यको पूर्ण स्वास्थ्य, फुर्ती, उल्हासित वृत्ति, जोरदार कार्यक्षमता और लोकोपयोगी दीर्घआयुका अपूर्व लाभ निश्चयसे होगा।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: I

षोडश अध्याय।

आरोग्यका मोल।

बहुतसे लोग सोचते हैं कि यदि अपन बहुत उद्योग करेंगे, तो अपना जीवन बहुत सुखमय होगा। किन्तु वे भूल जाते हैं कि स्वस्थ और नीरोग रहने ही से अधिक उद्योग करनेमें अपन समर्थ हो सकते हैं। आरोग्ययुक्त शरीरसंपदाके अभावमें अन्य संपत्ति कितनीही क्यों न हों, सच्चा जीवन-सुख मिलना कठिन है। व्यक्तिके स्वास्थ्यपर ही आर्थिक उन्नति निर्भर है।

आरोग्ययुक्त शरीरसंपदाही सच्चा धन है। रोगी मनुष्य अपनी खुदकी ही भलाई करनेमें असमर्थ रहता है, तब वह दूसरोंका हित क्या कर सकेगा। पानीसे लबालब भरा हुआ जिन्दा सरोवर उससे बाहर गिरने-वाले पानीसे चारों ओरके प्रदेशको जिस प्रकार उपजाऊ बनाता है, उसी प्रकार आरोग्यसे भरा हुआ मनुष्य अपना स्वतःका हित करके दूसरोंकी भी भलाई कर सकता है।

यदि कुटुंबके कष्ट और अडचनोंको क्षणभरके लिये छोड दें, तब भी मजदूरोंकी बीमारी या आरोग्यहीनतासे होनेवाली व्यापार-उद्योग-धन्धोंकी वार्षिक हानि अपरिमित है। इंग्लैण्डके आरोग्यमन्त्री अपनी रिपोर्टमें लिखते हैं--

'इस वर्ष अकेले इंग्लैण्ड देशमें मजदूरोंकी बीमारीके कारण ढाई करोड हप्तोंका काम डूब गया।'

इंग्लैडके आरोग्यविभागके अधिकारी सर जार्ज न्यूमन कहते हैं-'सरकारी अस्पतालोंपर और रुग्णालयोंपर तथा बीमारीके कारण बेकाम हुई प्रजाके पोषणके लिये ब्रिटिश सरकारने सन १९३० में दो करोड पौंड (अर्थात् करीब सत्ताईस करोड रुपया) खर्च किया।'

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

देशके आरोग्यका अधःपतन और सांपत्तिक हानि दूर करनेके लिये किसी जोरदार योजनाको चलाने का समय आ चुका है। अबतक इस बारेमें भिन्नभिन्न छोटे-बडे प्रयत्न हो चुके हैं और चले भी हैं, किन्तु उनसे विशेष लाभ हुआ दीखता नहीं।

वैद्यकशास्त्रमें इतनी प्रगति और इतना सुधार होने पर भी तथा अभी भी हो रहा है, तिसपरभी पुराने रोग बढ रहे हैं और नये नये रोग उत्पन्न हो रहे हैं। इसका मुख्य कारण है 'Prevention is better than cure' 'अर्थात् रोग उत्पन्न हो चुकने पर इलाज करने की अपेक्षा रोग-प्रतिबन्ध याने रोग न होने देना अधिक अच्छा है' के सुन्दर और सर्व-मान्य सिद्धान्तकी अवहेलना है। इस अवहेलना और ध्यान न देनेका फल-आरोग्यहानि-हमारा समाज आज भुगत रहा है। इसलिये प्रत्येकको चाहिये कि अपनी सब बुद्धिमानी, सामर्थ्य और द्रव्य रोग उत्पन्न हो चुकने पर इलाज करनेमें खर्च न कर, इस कोशिशमें लगा दे कि रोग उत्पन्नही न हो। इसी लिये आजकी जवान पीढीको और खासकर शाला और कालेज के विद्यार्थियोंको शास्त्रशुद्ध और पद्धतियुक्त व्यायाम सक्तीसे करनेमें बाध्य करें। वह अनिवार्य व्यायाम सर्वसम्मत, व्यवहार्य एवं सुभीते का होनेके लिए नीचे लिखे गुण उसमें होने चाहिए—

१. वह व्यायाम ऐसा हो जो हरएक व्यक्ति कर सके। चाहे व्यक्ति स्त्री अथवा पुरुष, युवा हो अथवा वृद्ध, श्रीमान् हो अथवा गरीब।

२. वह व्यायाम एक व्यक्ति भी कर सके और समुदाय भी कर सके।

३. उसे कहीं भी- कमरेमें वा खुले स्थानमें- कर सकें।

४. उसे थोडे स्थानमें कर सकें।

५ उसे थोडे समयमें कर सकें।

६. उसे दिनको या रातको किसीभी समय कर सकें।

७. उसे सब ऋतुओंमें कर सकें।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: f

८. उसके करनेमें किसी साथीकी आवश्यकता न हो ।

९. उसके लिए किसीभी साधन-सामग्रीकी आवश्यकता न हो ।

१०. उसके लिये पूर्व तैयारी या पूर्वशिक्षाकी विशेष आवश्यकता न हो।

११. उसके लिये एक पाईका भी खर्च न करना पडे ।

१२. उसे मृत्यु तक कर सकें ।

१३. उसके करनेमें विद्यार्थियोंके माबाप, पालक और शिक्षकों की सहानुभूति, मंजूरी और मदद हो ।

१४. वह शरीरके अन्तर्बाह्य स्नायुओंको चालना देनेवाला और उन्हें सुदृढ बनानेवाला हो ।

१५. वह शरीरके भीतरके मज्जातन्तु, फेफडे, हृदय, पचनेन्द्रिय आदि सभी अन्तरिन्द्रियोंको कार्यक्षम बनानेवाला हो ।

१६. वह परिणामकारी हो अर्थात् उसे करनेवाला का मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य अन्ततक अच्छी उत्तम अवस्थामें रहे ।

ऊपर बतलाये हुए सब गुण सूर्यनमस्कारोंके सिवा अन्य किसी व्यायाम में नहीं हैं । नमस्कार पद्धतियुक्त, शास्त्रशुद्ध और नियमसे डालनेसे बहुतसे लाभ होते हैं । (पाठ १५ देखो) । इसलिये हम बार बार जोर देकर कहते हैं कि सूर्यनमस्कारका व्यायाम अखिल मानवजातिको आरोग्य, कार्यक्षमता और दीर्घ आयु देनेवाला है ।

सप्तदश अध्याय ।

उपसंहार ।

सूर्यनमस्कार-पुस्तकका उपसंहार करनेके पूर्व १०० नियुक्त, विद्वान् और शास्त्रज्ञ लोगोंके 'आयुर्वर्धनेच्छु अमेरिकन संघ' (Life Extension Society of America) नामके संघने व्यक्तिमात्रके लिये जो आरोग्यके १५ नियम बतलाये हैं, वे हमें अच्छे मालूम हुए, इससे उन्हें उद्धृत करते हैं ।

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

(अ) हवा—

१. अपने रहनेका कमरा हवादार हो।

२. सदैव खुले बदन रहो। खुले बदन रहना संभव न हो, तो हलके, ढीले, जालीदार वस्त्रके कपडे पहिनो।

३. कवायत सिखो और करो। घरके बाहरका उद्योगधन्धा करो। खुली हवाके खेल खेलो। उचित व्यायाम बहती हवामें रोज नियमसे करो।

४. जहाँ तक संभव हो खुली हवामें सोओ।

५. सशास्त्र प्राणायाम करो।

(आ) आहार—

६. अत्यशयन और शरीरकी स्थूलता जहां तक बने बरकाओ।

७. मांस और अण्डे जहाँ तक बने कम खाओ।

८. जिस सहज खाना और निगल जाना कठिन हो, ऐसा कुछ अन्न और भाजीपाला आदि आकार बडा कुछ अन्न तथा कुछ कच्चा अन्न इतने प्रकारका रोजका भोजन हो।

९. सावकाश, अच्छी तरह चबाकर और स्वाद लेते हुए भोजन करो।

(इ) विष—

१०. नियमसे रोजीना मलोत्सर्ग साफ और अनेक बार हो।

११. खडे रहनेपर, बैठनेपर और चलते समय शरीर सीधा रखो, झुका हुआ न रखो।

१२. दूषित या विषमय पदार्थोंका शरीरमें प्रवेश न करने दो।

१३. दांत, डाढे और जीभ सदैव स्वच्छ रखो।

(ई) काम और विश्राम—

१४. काम करना, खेलना, व्यायाम करना, विश्राम करना, नींद लेना, ये सभी बातें परिमित हों।

१५. चित्त शांत और प्रसन्न रखो।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: I

' तत्त्वतः देखनेसे मालूम होगा कि ये नियम—

१. कृत्रिम नहीं, स्वाभाविक हैं।

२. कठिन नहीं, सरल हैं। '

यदि इन नियमोंका उचित पालन करें, तो—

१. बुढापा और मृत्यु दूर रहते हैं।

२. व्यक्तिगत और सामाजिक ह्रास टल जाता है, और

३. ' रोगोंका प्रतिबन्ध होता है। '

ऊपरके उद्धृत अंशका सावधानीसे मनन करें, तो सहृदय, सूज्ञ और विचारी पाठक देख सकेंगे कि सूर्यनमस्कारका व्यायाम स्वाभाविक एवं सरल होकर अन्तिम भागमें बतलाया हुआ लक्ष्य सिद्ध कर देनेवाला है।

ग्रन्थसमाप्तिके पूर्व पाठकोंसे पुनः बतला देना चाहते हैं कि अन्य व्यायामोंके ' खेलों के और विहारों में अपना मन खेलके दाँव पेच, कृति आदि बातों को उत्तम प्रकारसे कर सकनेकी ओर रहता है। किन्तु नमस्कार के समय अपना मन स्वतःका स्वास्थ्य, कार्यक्षमता, सामर्थ्य और दीर्घ आयु प्राप्त कर लेने की ओर रहता है। '

अन्तमें हम अपने सूज्ञ पाठकवर्गसे और स्त्री, पुरुष, वृद्ध, युवा, गरीब, श्रीमान्, कमजोर, बलवान्, यच्चयावत् मनुष्यमात्रको निश्चयपूर्वक बतलाते हैं, कि अबतक वर्णन किये हुए अनुसार योग्य आहार, विहार आदि नियमित रखकर सूर्यनमस्कार रोज, अव्याहत रीतिसे और पद्धतियुक्त डाले जावें, तो व्यक्तिका कल्याण तो सब प्रकारसे होता ही है; इसके सिवा अखिल जनसमूह को भी उत्तम आरोग्य, बल, कार्यक्षमता और दीर्घ आयुका लाभ होता है, साथ ही एकनिष्ठतासे देशसेवा करनेकी फूर्ति और सामर्थ्य भी प्राप्त होता है।

॥ श्रीजगदम्बार्पणमस्तु ॥

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

गुणविष्करण।

(१)

'करीब एक माहके भीतर ही आपके नमस्कारोंके कारण मेरी तबियत में बडा सुधार हुआ। इस बातमें अतिशयोक्ति नहीं है। सूर्यनमस्कारोंसे मेरा मलावरोध का विकार नष्ट हो जानेसे मुझे बडा सुख हुआ।'

गिरधारीलाल श्रीवास्तव, बी. ए. एल्एल्. बी., असिस्टंट सेक्रेटरी,
अलवर महाराज, मसूरी. ता० ११।७।३४

(२)

'आज मेरी उमर ३५ वर्षकी है। मैं करीब १०।१५ वर्ष नियमसे कुछ न कुछ व्यायाम लिया करता था। दण्ड, बैठक, डम्बेल्स, जोडी आदि प्रकारका व्यायाम लिया। किन्तु उन व्यायामपद्धतियोंमें तथा आपके नमस्कारों की पद्धतिमें जो फरक मेरे ध्यानमें आया, वह यह है कि दण्डबैठक, जोडी, डम्बेल्स आदि व्यायाममें थकावट अधिक मालूम होती है और वह थकावट दिनभर रहती है तथा निरुत्साह मालूम होता है। आरोग्यकी दृष्टिसे भूख लगना, उत्साह लगना, पूरे दिनभर फुर्ती रहना, आदि गुणभी उन व्यायामोंमें नहीं हैं। जोर, जोडी आदि व्यायाम करते समय बिना मालूम हुए ही अधिक व्यायाम हो जाता है और उसका परिणाम आरोग्यकी दृष्टिसे अच्छा नहीं होता, बुरा ही होता है। इसलिए पिछले दो वर्षसे मैंने व्यायाम बिलकुल बन्द कर दिया था। आपकी पद्धतिके अनुसार पिछले चार महीनोंसे मैंने नमस्कारों को आरम्भ किया। आरोग्यकी दृष्टिसे उसका अच्छा अनुभव हुआ। पिछले चार महिनों में मेरी वजन १३५ पौंड से १४२ पौंड हुआ। इस व्यायामको स्त्रियोंसे करानेका मेरा विचार है। हमारे घरके सब बालक नमस्कारोंका व्यायाम लेते हैं। लिखनेमें आनन्द होता है कि उन सबका स्वास्थ्य सुधरता नजर आता है। इस पद्धतिका देशमें जोरसे प्रचार होना आवश्यक है।'

देवराव नारायण देशपांडे, वकील, खुलडाना (वरार)

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding.

आसन।

'योग की आरोग्यवर्धक व्यायाम-पद्धति'

अनेक वर्षोंके अनुभवसे यह बात निश्चित हो चुकी है कि शरीर-स्वास्थ्यके लिए आसनोंका आरोग्यवर्धक व्यायामही अत्यंत सुगम और निश्चित उपाय है। अशक्त मनुष्य इससे अपना स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं।

इस पद्धतिका सम्पूर्ण स्पष्टीकरण इस सचित्र पुस्तकमें है। मूल्य केवल २) दो रु० और डा० व्य० ।≡) सात आने है। म० आ० से २।≡) रु० भेज दें।

आसनोंका चित्रपट।

२०"×२७" इंच कागजपर, मू० ≡) डा० व्य० –)

सूर्यभेदन-व्यायाम।

(सचित्र)

इस पुस्तक में योग के बलवर्धक व्यायाम चित्रों के साथ दिए हैं। मू० ॥) डा०.व्यय =) दस आने के टिकट भेज दें।

मंत्री, स्वाध्याय-मण्डल,
औंध, (जि० सातारा)

मुद्रक- श्री० दा० सातवळेकर, भारत-मुद्रणालय, औंध, (जि०सातारा)

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

योगसाधन-ग्रंथमाला । ग्रंथ ७

मू० १००/—

सूर्यभेदन-व्यायाम ।

(योगकी आरोग्यवर्धक और बलवर्धक व्यायामपद्धति ।)

लेखक

श्रीपाद दामोदर सातवलेकर,

स्वाध्याय-मंडल, औंध (जि. सातारा.)

षष्ठ वार

संवत् २०००; शक १८६५; सन १९४३

मूल्य आठ आने ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

योगसाधन-ग्रंथमाला । ग्रंथ ७

सूर्यभेदन-व्यायाम ।

(योगकी आरोग्यवर्धक और बलवर्धक व्यायामपद्धति ।)

लेखक

श्रीपाद दामोदर सातवलेकर,

स्वाध्याय-मंडल, औंध (जि. सातारा.)

षष्ठ वार

संवत् २०००; शक १८६५; सन १९४३

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: I

योगियोंकी

सूर्यभेदन-व्यायामपद्धति।

नाभिस्थान के ऊपर सूर्यचक्र है। उसकी जागृतिके लिये विशेष प्रकारके प्राणायाम हैं। परन्तु हरएक मनुष्य प्राणायाम का पथ्य पालन करनेके कष्ट नहीं उठा सकता। ऐसे मनुष्योंके लिये यह सूर्य-भेदन-व्यायाम है। यह व्यायाम की पद्धति सहस्रों मनुष्यद्वारा अजमाई गई है, इसलिये विना सन्देह पाठक इसको कर सकते हैं और आरोग्यप्राप्तिपूर्वक अपना बल भी बढा सकते हैं। आशा है कि इस सुगम पद्धतिसे पाठकवृंद लाभ उठावेंगे।

पुरुषार्थ करके अपना स्वास्थ्य, आरोग्य और बल बढा कर अपना जीवन आदर्शरूप बनाइये।

पुरुषार्थ-प्रयत्नसे ही सब सिद्धियां प्राप्त होती हैं।

स्वाध्याय-मंडल
औंध (जि. सातारा) } श्रीपाद दामोदर सातवळेकर

मुद्रक तथा प्रकाशक- व० श्री० सातवलेकर,
भारत मुद्रणालय, स्वाध्याय-मंडल, औंध, (जि. सातारा.)

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

सूर्यभेदन-व्यायाम ।

(१)

अष्टांगप्रणिपातासन ।

सूर्य-देवता का तैजस अंश अपने शरीरमें अनेक केन्द्रोंमें रहता है । इन केंद्रों का महत्त्व शरीरस्वास्थ्य की दृष्टिसे बहुत ही है । इन केंद्रों के मध्यमें ' सूर्य–चक्र ' है, जो नाभिस्थान में है । पेट, पाचक अवयव, यकृत्, प्लीहा, आंतों के भाग आदि सब इस चक्रके अधीन हैं । जो मनुष्य इस चक्र की शक्ति का विकास करते हैं, उन का शारीरिक आरोग्य उत्तम रहता है । योगशास्त्र में " सूर्यभेदन–प्राणायाम " इस कार्यके लिये विशेष रूप से प्रसिद्ध है । परन्तु सब लोग प्राणायाम की सिद्धि प्राप्त नहीं कर सकते, क्योंकि प्राणायाम की सिद्धि प्राप्त करनेके लिये खान-पान के पथ्य, तथा ब्रह्मचर्य का पालन होना आवश्यक है । इसलिये विशेष नियमके अनुसार चलनेवाले लोग ही प्राणायाम के द्वारा सूर्य–भेदन कर सकते हैं। परन्तु जो उस मार्ग से जा नहीं सकते, उनके लिये सूर्यभेदी प्राणायाम के स्थानपर ' सूर्यभेदी व्यायाम ' बडा लाभकारी हो सकता है । इस का स्वरूप और इसकी करने की रीति निम्न प्रकार है । इस में शीघ्रता से कई आसन क्रमपूर्वक करने होते हैं । इस का क्रम इस प्रकार है—

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding. I

१. नमस्कारासन ।

खडे रहकर हाथ और पांव जोड कर, जिस प्रकार दूसरेको प्रणाम करते हैं, उस प्रकार खडे होनेका नाम "**नमस्कारासन**" है। इस में सीधा खडा होना मुख्य है। समसूत्रमें खडे रहनेका महत्त्व योगमें विशेष है। अपनी समसूत्र में स्थिति हुई है या नहीं, इसकी परीक्षा इस प्रकार करनी चाहिये। दीवारके साथ पीठ करके खडे रहनेके पश्चात् मस्तक का पिछला भाग, पीठ, चूतड, पिंडलियोंका पिछला भाग और एडियोंका पिछला भाग दीवारको स्पर्श करना चाहिये। जिस स्थितिमें ये भाग दीवारके साथ स्पर्श करते हैं, उस स्थितिको समसूत्र स्थिति कहते हैं। ऐसा खडा रहकर समसूत्रावस्थाका ठीक ठीक अनुभव लेना चाहिये, क्योंकि बैठने चलने फिरनेके समय ऐसा ही सीधापन शरीर में रखना आरोग्य के लिये अत्यंत आवश्यक है।

भगवद्गीतामें 'समं कायशिरोग्रीवं' कहा है, उस का यही तात्पर्य है। जो पाठक समसूत्र में खडे रहेंगे, उन का पृष्ठवंश का आरोग्य उत्तम रहेगा और उनको मज्जातन्तुका कोई रोग कदापि नहीं होगा। बहुतसे लोग पीठ को टेढा करके ही बैठते चलते घूमते और खडे रहते हैं। इस बुरी तरह खडे रहने से उनके ही आरोग्यका नाश होता है और उनका ही आयुष्य नष्ट हो जाता है। इससे अनेक रोग होते हैं और मज्जातन्तुओंके रोगों का मुख्य कारण यही है। इसी कारण योगसाधनमें समसूत्र स्थिति का इतना महत्त्व वर्णन किया है। इसी लिये आरोग्य-वर्धनकी दृष्टिसे इसका उत्तम अभ्यास होना अत्यंत आवश्यक है। अतः पाठक इसका मननपूर्वक अभ्यास करें। इस के पश्चात्—

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

२. हस्तपादासन ।

हस्तपादासन करना चाहिये । पांव घुटनोंमें टेढे न करते हुए, उनको समसूत्रमें ही रख कर हाथ भूमिपर सीधे रखने चाहिये । साथ साथ अपना सिर या नाक घुटनेको लगाना, अथवा घुटनोंके बीच में करना चाहिये ।

प्रारंभमें यह आसन होना कठिन होता है और कइयोंके घुटने टेढे होने के विना हाथ भूमि को लगते ही नहीं । ऐसी अवस्था में घुटने सीधे रखने का प्रयत्न करना और जैसे हो सके वैसे अपने हाथ भूमि पर रखने और जितना हो सके उतना करने का यत्न करना चाहिये । ऐसा करनेसे एक दो मासमें सब ठीक होने लगता है । परन्तु ध्यान रहे कि जिस समय हाथ भूमि पर रखने का यत्न होता है, उस समय पेट को अन्दर आकर्षित करना चाहिये।

इस आसनके करनेके समय पांव सीधे रखने की अत्यंत आवश्यकता है । इस प्रकार पांव सीधे रखने के कारण पांव के पिछले पुट्ठों पर अच्छा खींचाव आता है और इस हेतु वहां की नस-नाडियों की नीरोगता सिद्ध होती है । इसी प्रकार कमर और पीठ के पुठ्ठों का भी अंशतः खींचाव होने के कारण वहां भी निर्दोषता होती है । क्योंकि जहां खींचाव होता है, वहां का रक्त दूर भाग जाता है और खींचाव बंद होते ही वहीं नया शुद्ध रक्त आता है । इस हेतु शरीर के भाग खींचाव के व्यायामों के कारण नीरोग और निर्दोष होते हैं ।

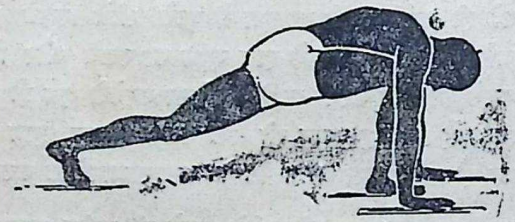
तथा इस समय पेट अन्दर पीठ की ओर खींचने का अभ्यास करने से पेट के यकृत्, प्लीहा, आंतों के निचले भाग तथा उस संबंध के अन्यान्य पुट्ठे इन सब पर आरोग्यकारक परिणाम होता है । मानो यह पेटके संपूर्ण अवयवों के लिये आरोग्यवर्धक व्यायाम ही है और इसी कारण इसे ठीक

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: I

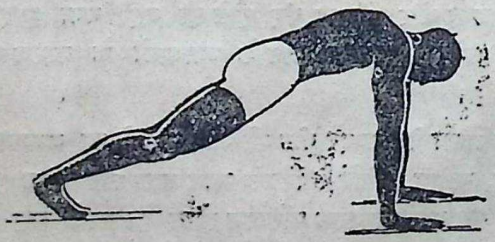
प्रकार मन लगा कर करना चाहिये । जिस समय पीठ उक्त प्रकार पीठ की रीढ की ओर खींचा जाता है, उस समय सूर्यचक्र के ऊपर अत्यंत इष्ट परिणाम होता है । इस सूर्यचक्र का इस रीति से उद्दीपन हुआ तो संपूर्ण शरीर का आरोग्य बढने लगता है, विशेष कर पेंट के संपूर्ण अवयवों का आरोग्य सिद्ध होता है । अतः इस आसन के करने के समय अपना ध्यान इस विधि की ओर परिपूर्ण रीति से लगा कर यह विधि ठीक प्रकार करना चाहिये, जिस से अधिक लाभ प्राप्त होना संभव है । इसके अनंतर–

३. एकपादप्रसरणासन ।



" **एकपाद-प्रसरणासन** " करना चाहिये । एक पांव जितना पीछे जा सके उतना ले जाना और पहिले जहां हाथ थे, वहीं वे रखने चाहिये । केवल एक पांव ही पीछे सीधा फैलाना चाहिये । इसके कर चुकने पर–

४. द्विपादप्रसरणासन ।



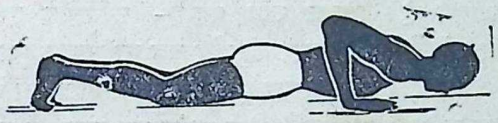
" **द्विपाद-प्रसरणासन** " करना होता है । एकपादप्रसरणासन करनेके

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

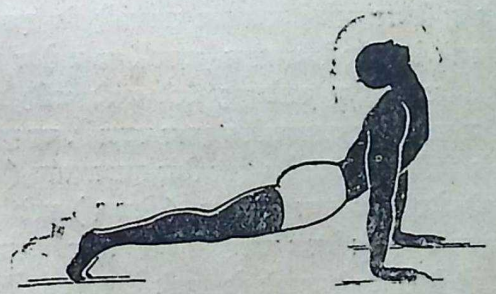
पश्चात् दूसरा पांव उसके साथ पीछे सीधा रख देनेसे यह आसन बनता है। इसमें भूमि पर पांव के साथ पांव और हाथ के पास हाथ रखना होता है। इस आसन के होनेके अनंतर—

५. अष्टांगप्रणिपातासन।



"**अष्टांगप्रणिपातासन**" करना चाहिये। अष्टांग प्रणिपात वह होता है कि जिसमें शरीर के आठ अंग भूमि को स्पर्श करते हैं– (१) दो पांव, (२) दो घुटने, (३) दो हाथ, (४) छाती, और (५) सिरका भाग, ये आठ अंग भूमि को इस समय स्पर्श करते हैं। इस समय पेट का स्पर्श भूमि को नहीं होना चाहिये, इसलिये पेट अंदर खींचना और छाती को फैलाकर उस छातीका ही स्पर्श भूमि को करना चाहिये। ऐसा न करने से योग्य लाभ नहीं होगा। इसके पश्चात्—

६. सर्पासन।



"**सर्पासन**" करना चाहिये। जिस प्रकार सांप अपनी फणा खोल कर फूत्कार करता है, उस प्रकार करने का नाम सर्पासन है। इस में केवल हाथ

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding. I

और पांव ही भूमि को स्पर्श करते हैं, शेष शरीर भूमि से कुछ अंतर पर रहता है। सिर जितना पीछे जा सके उतना ले जाना चाहिये और छाती जितनी आगे बढेगी उतनी, बढानी आवश्यक है।

इस सूर्यभेदन-व्यायाम के लिये करने के आसनों में यह सर्पासन अत्यंत महत्त्व का आसन है। इसका तत्त्व यह है– पूर्ववर्णित हस्तपादासन (चित्र संख्या २) में पेट के अन्दर की ओर धड का झुकाव हुवा था, उस के बिलकुल विरुद्ध दिशा से झुकाव इस सर्पासन में होता है। ये परस्पर विरोधी झुकाव शरीर के आरोग्य के लिये अत्यंत आवश्यक हैं। इनके कारण पृष्ठवंश के मेरुदण्ड में रहनेवाले मणियों का उत्तम आरोग्य सिद्ध होता है। जिनकी पीठ की रीढ इस व्यायाम से निर्दोष होती है, उन को सौमें अस्सी रोग होते ही नहीं। यह मेरुदण्ड का आरोग्य इन दो आसनों के परस्पर-विरोधी झुकाव के द्वारा सिद्ध होता है। इसका हेतु यह है– पीठ की रीढमें अनेक हड्डियाँ होती हैं, जिनके बीचमें से एक एक सुराख होता है। इस सुराख में से मज्जा-प्रवाह मस्तक से गुदातक पृष्ठवंश में संचार करता है। प्रत्येक दो हड्डियों में एक मांस पिंड होता है और इस मांसपिंड से मज्जा-तन्तु शरीर में सर्वत्र फैलते हैं।

इस स्थिति का विचार करने से पता लग सकता है कि इन मांसपिंडों की निर्दोषता रखने से शरीर के अन्यान्य अवयवों का आरोग्य किस तरह सिद्ध होता है। पीठ सीधी न रखते हुए बैठने चलने आदि के व्यवहार करने से इन मांसपिंडों पर अस्वाभाविक दबाव पडता है, यह मुख्य कारण मज्जातन्तुओं के विविध रोगों का है। इसी लिये हस्तपादासन (चित्र २) करके अन्दर की ओर दबाव तथा सर्पासन (चित्र ६) करके बाहर की ओर दबाव डाला जाता है। केवल अन्दर की ओर अथवा केवल बाहर की ओर दबाव पडने से रोगों की उत्पत्ति हो सकती है, परन्तु दोनों ओर उक्त दोनों आसनों से सम दबाव पडने से वहां की विषमता दूर होकर वहां का पूर्ण आरोग्य प्राप्त होता है। पूर्वोक्त मांसपिण्डों की शक्ति बढ जाती है,

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

और वहां का रुधिर-प्रवाह ठीक होता है, तथा वहां के मज्जातन्तुओं में प्राण-शक्ति का संचार ठीक प्रकार हो जाता है। इस व्यायाम से जो आरोग्य प्राप्त होता है, वह स्थिर रखने के लिये पृष्ठवंश की समसूत्र स्थिति सदा रखना आवश्यक है। यह अभ्यास विशेष महत्त्वका है, इस लिये पाठकों से निवेदन है कि इस समय करने के आसनों का विशेष ख्याल से अभ्यास करें और उससे पूर्व हरएक आसन से किस किस अवयव पर कौनसा परिणाम होता है, यह विशेष मनन से समझ लें, जिससे लाभ अधिक होगा। इस सर्पासन के करने के अनंतर पुनः पूर्ववत् निम्न आसन करने चाहिये–

७. द्विपाद-प्रसरणासन।
८. एकपाद प्रसरणासन।
९. हस्तपादासन।
१०. नमस्कारासन।

अर्थात् जिस क्रम से संख्या १ से ४ तक के आसन किये थे, उस के उलटे क्रम से संख्या ४ से १ तक क्रमपूर्वक करने चाहिये। इस प्रकार दो दो वार चार आसन और दो आसन एक एक वार मिलकर दस आसन करने से "अष्टांग प्रणिपात नामक सूर्य-भेदन-व्यायाम" एक वार सिद्ध होता है!

ये १० आसन करने के लिये समय छः सेकंद पर्याप्त है। एक आसन एक सेकंद से भी कम समय में करने से छः सेकंदों में दसों आसन बनकर "सूर्य-भेदन-व्यायाम" एक वार बनता है।

इस प्रकार एक मिनिट में दस वार सूर्य-भेदन-व्यायाम हो सकता है और १५ मिनटों में १५० वार हो सकता है। तथा दो घंटों में १२०० वार किया जाता है। हमने घडी लगाकर यह प्रमाण देखा है। इतनी शीघ्रता से ही व्यायाम करने से सूर्यचक्र पर परिणाम होता है और उस का उद्दीपन होता है।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding.

यह जो प्रमाण हमने दिया है, वह साधारण शक्तिवाले नीरोग मनुष्य के लिये ही समझना चाहिये। अशक्त मनुष्य अपनी शक्ति और अपने मन के उत्साह के अनुकूल शनैः शनैः सूर्य-भेदन-व्यायाम कर सकते हैं। सूर्यभेदन-व्यायाम करनेवाले को अपनी शक्ति का ख्याल अवश्य ही करना चाहिये। अशक्त मनुष्य हरएक आसन पर एक दो सेकंद ठहरकर यह व्यायाम करे, जिस से आराम के साथ वह व्यायाम कर सकता है और इससे उसको थकावट भी नहीं होगी। परन्तु जो शक्तिवाले होंगे, उनके शनैः शनैः करने से कोई लाभ नहीं होगा। इस व्यायाम में यही खूबी है कि कम शक्तिवाले इसे शनैः शनैः कर सकते हैं और अधिक शक्तिवाले इसे वेगसे कर सकते हैं। अर्थात् हरएक मनुष्य अपने शरीर की शक्तिके अनुसार व्यायाम करके लाभ उठा सकते हैं।

इस विषय में पाठक विचार करेंगे, तो उन के मन में यह बात स्थिर हो जायगी कि इस सूर्य-भेदन-व्यायाम से शरीर के संपूर्ण अंगों और अवयवों को उत्तम व्यामाम हो सकता है।

जिस प्रकार शरीर के बाह्य पुट्ठोंको इससे पुष्टि प्राप्त हो सकती है उसी, प्रकार आंतरिक अंगों की भी शक्ति बढ सकती है। एक ही समय में संपूर्ण अवयवों और नस-नाडियों को व्यायाम देनेवाला यही एक व्यायाम है। किसी अन्य व्यायाम से यह बात सिद्ध नहीं हो सकती। मुद्गल, जोडी, बैठक, जोर, मल्लखंब, आदि व्यायामों से इस प्रकार संपूर्ण अवयवों को लाभ नहीं पहुंच सकता।

इस व्यायाम से पूर्वोक्त प्रकार सूर्यचक्र की चेतना होती है और उस कारण सब अंगों का आरोग्य प्राप्त होता है।

यह व्यायाम आयु के अनुसार न्यूनाधिक संख्या में करना चाहिये। इस का प्रमाण निम्न प्रकार है—

आयु वर्ष	निर्बल मनुष्य	साधारण मनुष्य	बलवान् मनुष्य
८	१२	२५	५०
१२	२५	५०	१००

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand

-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

आयु वर्ष	निर्बल मनुष्य	साधारण मनुष्य	बलवान् मनुष्य
१६	५०	१००	५००
२५	१००	३००	१२००
४०	१००	३००	१०००
५०	५०	३००	६००
६०	५०	२००	४००
७०	४०	१००	३००

यह संख्या साधारण प्रमाण की है, इस में अपनी शक्ति के अनुसार न्यूनाधिक किया जा सकता है। इतनाही नहीं, परन्तु अपनी शक्ति के अनुसार न्यूनाधिक करना आवश्यक है।

इस में श्वासोच्छ्वासकी गति अपनी शक्तिके अनुसार सम रखनी चाहिये। सर्वदा नासिका से ही श्वास लेना चाहिये और मुख बंद ही रखना चाहिये। निर्बल मनुष्यों को उचित है कि वे जहां आवश्यकता हो, वहां श्वास लें और जहां चाहिये वहां छोड दें। तथा एक मिनंट में सूर्य-भेदन-व्यायाम दस करने के स्थानपर शांति के साथ दो, चार, या पांच ही करें। अशक्तों को अपनी शक्ति के अनुसार ही यह व्यायाम करना चाहिये।

साधारण शक्तिवाले लोग प्रारंभ में नमस्कारासन के समय श्वास लेवें और सर्पासनके समय उच्छ्वास छोड दें, पश्चात् पुनः श्वास ले कर खडे होते ही छोड दें। इस प्रकार एक सूर्यभेदनव्यायाम में दो वार श्वास और दो वार उच्छ्वास होता है। थोडे अभ्यास के पश्चात् यह बराबर ताल से ही चलता रहता है और क्रमशः आसन और श्वास प्रश्वास चलते रहते हैं। आवश्यकता प्रतीत होने पर साधारण शक्तिवाले लोग भी मिनट में सूर्यभेदन-व्यायाम की संख्या न्यून कर सकते हैं।

जो बलवान् मनुष्य हैं, तथा जिन को प्राणायाम का अभ्यास है, वे मिनट में दस बार ही व्यायाम करने का यत्न करें और प्रत्येक सूर्यभेदन-व्यायाम में एक बार श्वास लेकर एक वार छोड दें, अर्थात् प्रारंभ में लें

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

और अन्त में छोड दें । परन्तु जो बलवान् मनुष्य १०० से अधिक संख्या में यह व्यायाम करना चाहते हैं, उन को एक व्यायाम में दो बार श्वास और दो बार उच्छ्वास अवश्य करना चाहिये । अन्यथा अधिक व्यायाम होना अशक्य होता है । प्रारंभ में श्वास लेकर बीचमें छोडना, पुनः लेकर अन्त में छोडना । इस प्रकार ताल से होना चाहिये । थोडे अभ्यास से सब ठीक होने लगता है । तथापि १०० से अधिक वार व्यायाम करनेवाले श्वास का विचार छोडकर ही व्यायाम करें, क्योंकि श्वास के नियमन के साथ व्यायाम करने से हृदय के अशक्त लोगों को कुछ कष्ट होना संभव है ।

अब इस सूर्यभेदन-व्यायाम के करने से जो लाभ होते हैं, उनका संक्षेप से वर्णन देखिये–

सूर्यभेदन-व्यायाम का फल ।

उक्त रीति से सूर्यभेदन-व्यायाम नियमपूर्वक करने से दो चार दिन में ही भूख बढने का अनुभव होता है । एक मास में भूख बहुत बढती है । भूख के अनुसार गायका दूध, घी, मक्खन, रोटी आदि पौष्टिक पदार्थ योग्य प्रमाण में सेवन करने चाहिये । गाय का दूध न मिलने पर भैंस का दूध तथा अन्य पौष्टिक पदार्थ लेना योग्य है । इस के अभाव में जो कुछ योग्य भोजन अपनी अवस्था में मिल सकता है, योग्य प्रमाण में लेना आवश्यक है । अन्न की न्यूनता होने पर शरीर की पुष्टि नहीं हो सकती ।

इस के अतिरिक्त इस व्यायाम से सभी अपचन के दोष, आंतों के व्याधि, यकृत् और प्लीहा के विकार, कब्जी अथवा अतिसार, शौच के संबंध से उत्पन्न होनेवाले विविध रोग, मुख की अरुचि और दुर्गंधि, दांतों के रोग, फेंफडों की निर्बलता, मुख में छाले पडने, गले के रोग, सिरदर्द, चक्कर आना, अग्निमांद्य, प्रारंभावस्थामें क्षय, श्वास, कास, आदि सभी प्रकार के रोग दूर होने का अनुभव दो तीन मास में ही आ जाता है ।

एक मास में ही शरीर की कांति बढने लगती है, बाहु तथा छाती की पुष्टि दूसरे मास से स्पष्ट दिखाई देती है । छः मासमें छाती, बाहु, पीठ,

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

जंघा और पिंडलियां पुष्ट हो जाती हैं और शरीर सुडौल बनता है। योग्य आहार-विहार के साथ इस व्यायाम के करने से बुढापेमें भी जवानी का अनुभव होता है। यह बात अनुभव की है, इस लिये इस में यत्किंचित् भी अत्युक्ति नहीं है। सैंकडों मनुष्यों पर इस का अनुभव देखा है। इस लिये हरएक पाठक से निवेदन है कि वह इस सूर्योपासना के अनुष्ठान से अपना आरोग्य प्राप्त करे।

इस व्यायाम को करने का समय प्रातःकाल है। सूर्योदय के समय प्रारंभ करके आठ बजे तक १२०० सूर्यभेदी व्यायाम हो सकते हैं। इस समय इस के करनेवाले यहां सहस्रों हैं और हर एक को इस से लाभ हुआ है।

स्त्री और पुरुषको यह व्यायाम करने योग्य है। इस के लिये उत्तम शुद्ध और रमणीय स्थान प्रशस्त है। जहां प्रातःकाल के सूर्यकिरण आते हों, ऐसा स्थान इस व्यायाम के लिये सर्वोत्तम है। प्रातःकाल के सूर्य किरणों में यह व्यायाम करने से बहुत ही लाभ होता है। कमरेमें करना हो तो उस कमरे का वायु शुद्ध रहे और उस में उपासना के लिये योग्य ही पदार्थ हों और अन्य पदार्थों की खेंचाखेंच न हो।

हरएक अवस्था में यह व्यायाम लाभदायी होता है, परन्तु प्रारंभ में अभ्यास थोडा थोडा करके यथाक्रम अपनी शक्तिके अनुसार बढाना चाहिये। प्रत्येक व्यायाम अपनी शक्ति के अनुसार ही करना चाहिये, कदापि अधिक करना योग्य नहीं है। आशा है कि पाठकवृन्द इस से लाभ उठावेंगे।

प्रत्येक आसन से लाभ।

पूर्वोक्त सूर्यभेदन-व्यायाम के प्रत्येक आसन से शरीर के किस् अवयव को किस कारण लाभ होता है, इस का वर्णन इस से पूर्व संक्षेप से किया है, अब विस्तार से करते हैं–

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

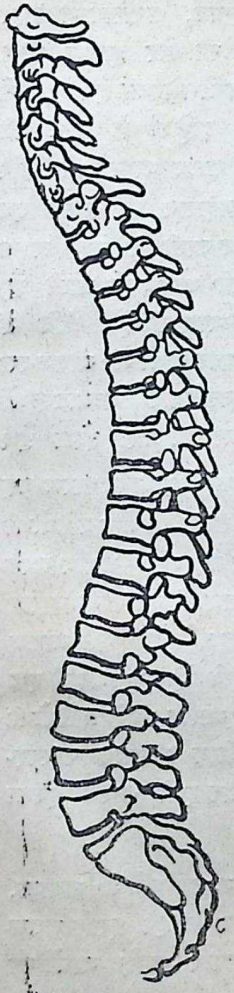
(१) नमस्कारासन ।

हाथ जोडकर सीधा खडा रहनेका नाम नमस्कारासन है। यह साधारण खडा रहना है, इस से कौनसा लाभ हो सकता है ? ऐसा साधारण लोगों का ख्याल हो सकता है। हरएक मनुष्य सदा खडा रहता है, यह सत्य है; परन्तु योगशास्त्रकी पद्धतिसे खडे रहने का ज्ञान बहुत थोडे लोगोंको होता है। भगवद्गीता में वर्णित समसूत्र स्थिति में खडा रहने और चलने की कला बहुत ही थोडे लोग जानते हैं। प्रायः लोग किसी भी रीतिसे बैठते और कैसे भी खडे होते हैं। कुर्सीपर बैठनेवाले बाबू अथवा भूमिपर बैठनेवाले लेखक अपना सिर बहुत आगे झुकाते और अपना लेखन करते हैं, इस कारण उन के पृष्ठवंश में अस्वाभाविक झुकाव आगे की ओर होता है। पृष्ठवंशका चित्र देखने से आपको स्वयं पता लग सकता है कि उक्त झुकाव के कारण दो हड्डियों के मध्य की मांसग्रंथी बहुत दब जाती है और इस कारण वहां से फैलनेवाले मज्जातन्तुओं की चेतनाशक्ति क्षीण वा नष्ट होती है। मज्जातंतुओं की शक्ति की क्षीणता से अनंत रोग होना संभव है। इस से पाठक जान सकते हैं कि केवल खडा रहना या बैठना भी कितनी सावधानताके साथ करना चाहिये। इसी लिये योगशास्त्रमें समसूत्र स्थिति में खडे रहने या बैठने की सूचना प्रारंभ में ही दी होती है, क्योंकि इस स्थिति के साथ आरोग्य का घनिष्ट संबंध है।

पूर्वोक्त कारण मज्जातंतुओं की क्षीणता उत्पन्न होने पर लोग दवाइयां करने लगते हैं, परन्तु उन दवाइयों से बनता क्या है ? क्योंकि मूल दोष उन के खडे होने और बैठने में होता है। जबतक यह दोष दूर न हो जाय, तब तक दवाइयां क्या काम करेंगी और उक्त दोष हटनेपर दवाइयों की जरूरत भी कहां हैं ?

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M



पाठक पृष्ठवंश का चित्र देखेंगे तो उन को पता लग जायगा कि यह पीठ की रीढ बिलकुल सीधी समरेखा में नहीं है। यह पृष्ठवंश छाती के स्थान में थोडा पीठ की ओर झुका हुआ और नाभी के स्थान में थोडा थोडा आगे झुका हुआ होता है। यह इस का स्वाभाविक झुकाव है। इस से अधिक झुकाव होना रोग का कारण होता है। इस के स्वाभाविक झुकाव में पृष्ठवंश रहा, तो ही मनुष्य समसूत्र में खडा रह सकता है, अन्यथा नहीं। समसूत्र में खडा रहने की विधि पूर्वस्थान में कही है। इस का ठीक ठीक मनन करने से ही पाठक ठीक प्रकार खडे रह तथा ठीक प्रकार चल फिर सकते हैं और उस से उत्तम नीरोगता भी प्राप्त कर सकते हैं। केवल इस छोटीसी बात की ओर यदि योग्य ध्यान दिया जाय तो कितना कल्याण हो सकता है, इस का विचार पाठक करें।

(२) हस्तपादासन ।

इस व्यायाम में द्वितीय आसन "हस्तपादासन" है। यह इस व्यायाम में दो वार करना होता है। और इन दोनों के बीच में सर्पासन है। आरंभ में हस्तपादासन, पश्चात् मध्य में सर्पासन और अन्त में फिर हस्तपादासन यह योजना विशेष हेतु से बनाई है। पाठक विचार

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

करेंगे तो इस व्यवस्था का हेतु उसी समय उनके ध्यान में आ जायगा। इस व्यवस्था से हस्तपादासन द्वारा अन्दर की ओर झुकाव, सर्पासन से बाहर की ओर झुकाव और पुनः हस्तपादासन में अन्दर की ओर झुकाव होता है। इस में पृष्ठवंश को भी यही झुकाव उक्त समय में मिलता है। इस से यह होता है कि हस्तपादासन के समय पृष्ठवंश की हड्डियों के बीच की मांसग्रंथि अन्दर की ओर दब जाती है, सर्पासन के समय बाहर की ओर दब जाती है और पुनः अन्दर की ओर दूसरे हस्तपादासन के समय दब जाती है। जिस समय यह ग्रंथि अन्दर की ओर दब जाती है, उस समय बाहर की ओर खुलती है और जिस समय बाहर की ओर दब जाती है, उस समय अन्दर की ओर खुल जाती है। इस अभ्यास से इस ग्रंथि में रक्त का प्रवाह ठीक होने लगता है और संपूर्ण ज्ञानतन्तुओं में जीवन-रस उत्तम रीति से फैलता है। इस कारण पृष्ठवंश से चलनेवाले मज्जातन्तुओं के अधीन जो जो अवयव होते हैं, उन को उत्तम आरोग्य प्राप्त होता है।

हस्तपादासन के विरुद्ध सर्पासन में झुकाव होता है, इस कारण यह परस्पर-प्रतियोगी आसन है। आसनों के अभ्यासमें समयोगी और प्रतियोगी आसनों का ख्याल अवश्य करना चाहिये। प्रतिदिन जो लोग आसन करते हैं, उनको इसका विचार अवश्य करना चाहिये। सब ही समयोगी आसन प्रतिदिन नहीं करने चाहिये; कुछ समयोगी और कुछ प्रतियोगी ऐसे आसन करने से अधिक लाभ होता है। समयोगी आसन वे हैं कि जिन में एक ओर झुकाव रहता है और उसके विरुद्ध झुकाववाले आसन उनके प्रतियोगी आसन कहलाते हैं। जैसे हस्तपादासन और सर्पासन ये आसन परस्पर-प्रतियोगी अर्थात् विरुद्ध दिशा में झुकाववाले हैं और इसी कारण इनका साथ साथ अभ्यास विशेष लाभदायी है।

हस्तपादासन के समय पेट को अन्दर खींचना, कान घुटने में लगाना, अथवा मस्तक दोनों घुटनों में ले जाना विशेष महत्त्व का है। इसके उत्तम अभ्यास से आंत, यकृत् आदि अवयव तथा मूत्राशय आदि भागों का

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

आरोग्य प्राप्त होता है, इसलिये इस आसन की ओर असावधानी करना योग्य नहीं है।

(३) एकपाद-प्रसरणासन।

एक पांव जितना जा सकता है उतना पीछे ले जानेका यह नाम है। दायां पाव पीछे गया तो बायां आगे रहता है और बायां पांव पीछे गया तो दायां आगे रहता है। जो पेट की ओर रहता है, उससे पेट को अन्दर दबाना होता है। हेरफेर से इस आसन का अभ्यास करने से एक समय यकृत् दब जाता है और दूसरी ओर प्लीहा दब जाती है और इस अभ्यास से इस कारण इन दोनों अवयवों को लाभ पहुंचता है; इस व्यायाम पर इन अवयवों का आरोग्य निर्भर है, इस कारण इस आसन के करने के समय इस विशेष बात को भूलना उचित नहीं है। कई आसन दायां पांव पीछे ले जाकर करने और कई आसन बायां पांव पीछे ले जाकर करने से दोनों अवयवों आ उत्तम आरोग्य सिद्ध हो सकता है।

कई लोग आसन तो करते हैं। परन्तु उस आसन के समय अवश्य करने योग्य विधि को भूलते हैं। इस कारण उनको इस अभ्यास से लाभ नहीं होता, आसन करने पर भी न करने के बराबर हो जाता है। वस्तुतः यह दोष करनेवालों का होता है, परन्तु वे अपनी अशुद्धि नहीं समझते और आसनों के अभ्यास को ही दोष देते हैं। यह अशुद्धि वारंवार होती है, इसलिये यहां सावधानी के लिये सूचना दी है। इसलिये हरएक पाठक को उचित है कि हरएक आसन के समय करने योग्य विधि कौनसी है, इसका मनन करके उस विषय में अशुद्धि होने न दें।

(४) द्विपाद-प्रसरणासन।

इस आसन में दोनों पांव पीछे ले जाने और हाथ सीधे रखने होते हैं।

(५) अष्टांग-प्रणिपातासन।

पूर्वोक्त आसन अष्टांगप्रणिपातासन की तैयारी के लिये ही होता है। इस

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

आसन के समय पेट अन्दर खींचना और छाती फैलाकर भूमि को छाती से स्पर्श करना मुख्य है। जो लोग इस समय इस विधिके अनुसार यह आसन करते हैं, उनकी छातीका घेर बढता जाता है और पेट की चरबी कम होती रहती है। ये दोनों बातें आरोग्य की दृष्टि से अत्यंत आवश्यक हैं। कई लोग कहते हैं कि तीस वर्ष की आयु हुई तो पश्चात् छातीका घेर बढता नहीं, परन्तु हमने ऐसे उदाहरण देखे हैं कि आयु के पचास वर्ष के पश्चात् भी यह व्यायाम करने से उनकी छाती डेढ इंच बढ गई। इससे सिद्ध है कि यदि यह व्यायाम पूर्व आयु में योग्य रीतिसे किया जाय तो उसका परिणाम छातीपर कितना उत्तम हो सकता है। छाती के विस्तारपर मनुष्य का आरोग्य निर्भर है, यह बात सब जानते ही हैं।

(६) सर्पासन ।

सर्पासन के समय पीठकी ओर पीछे झुकाव देना आवश्यक है। तथा गला भी पीठ की ओर पीछे झुकाना योग्य है। अर्थात् छतकी ओर देखने से यह बात सिद्ध होती है।

इसके बाद उठने के समय ठोढी कंठमूल में दबानी चाहिये। इससे कंठबंध सिद्ध होता है। इस कंठबंध से गलेके निकंठमणी का आरोग्य होता है और इसके रक्तशुद्धिद्वारा उत्तम आरोग्यपूर्वक दीर्घ आयुष्य भी प्राप्त हो सकता है। गलेमें जो निकंठमणि है, उसके उत्तम कार्य करने में समर्थ होने से अनंत लाभ हैं। इसलिये इस समय कंठबंध करने में त्रुटि करना किसी को भी योग्य नहीं है।

इसके पश्चात् के आसनों के लाभों का वर्णन इससे पूर्व लिखा जा चुका है, अतः उसको यहां दुहराना उचित नहीं है।

इन दस आसनोंके व्यायामसे एक सूर्यभेदन होता है और इससे शरीरका आरोग्य उत्तम होनेके कारण इसका विशेष ही महत्व है। सूर्यभेदन-व्यायाम के कई प्रकार हैं, उन सबमें यह सुगम है और सबको करनेयोग्य है। हरएक

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

अवस्थाका मनुष्य इस से लाभ उठा सकता और आरोग्य प्राप्त कर सकता है। इसके ठीक प्रकार करने से बल बढता है, आरोग्य प्राप्त होता है, अखंड उत्साह मिलता है, निरुत्साहके विचार मन में नहीं आते, रोग दूर होते हैं और आशापूर्ण जीवन व्यतीत करने के लिये मनुष्य सर्वथा योग्य होता है।

सूर्यभेदन-व्यायाम।

(संख्या २)

चतुरंग-प्रणिपातासन।

सूर्यभेदन-व्यायाम की एक पद्धति इससे पहले लिखी है। वह सब से सुगम होने के कारण दुर्बल मनुष्य भी उस से लाभ उठा सकते हैं। जो दुर्बल मनुष्य हैं, वे इस सूर्यभेदन-व्यामाम को थोडा थोडा अपनी शक्ति के अनुसार करते जायँगे, तो एक वर्ष के अन्दर ही उन की दुर्बलता निःसंदेह दूर हो जायगी।

ऋषि-मुनियों का यह "बलवर्धक व्यायाम" है। इस का अनुभव सहस्रों मनुष्योंपर लिया है, तथा हरएक अवस्थाके मनुष्यपर इससे उत्तम परिणाम हो गया है। इतना ही इस में ध्यान रखना होता है कि अति निर्बलता के समय यह व्यायाम शनैः शनैः और अल्प प्रमाणमें करना चाहिये और जैसा जैसा बल बढता जायगा, वैसा वैसा यथेच्छ करनेमें कोई दोष नहीं है। अस्तु। इस व्यायाम की उपयोगिता में कोई शंका ही नहीं है। इसलिये हरएक पाठक इस का अवश्य अनुभव ले लें, तथा अपने मित्रों में भी इस का खूब प्रचार करें। इस सूर्यभेदन-व्यायाम के लिये किसी भी साधन-सामग्री की या कीमती खुराक की भी आवश्यकता नहीं है। इस लिये निर्धन मनुष्यभी इस से लाभ उठा सकते हैं।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

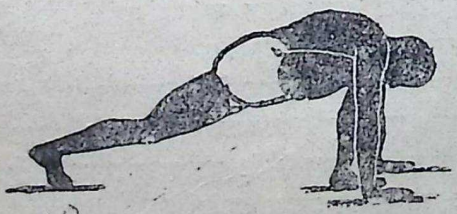
0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

गत लेख में जिस सूर्यभेदन-व्यायाम का वर्णन किया है, उस को अधिक संख्यामें करना चाहिये । आज इस लेख में इसी सूर्यभेदन-व्यायाम की दूसरी रीति का वर्णन करना है, जो थोडी संख्या में करने से भी पर्याप्त होता है । इस की पद्धति यह है । इस में क्रमपूर्वक निम्न आसन करने होते हैं–

१. नमस्कारासन ।

२. हस्तपादासन ।

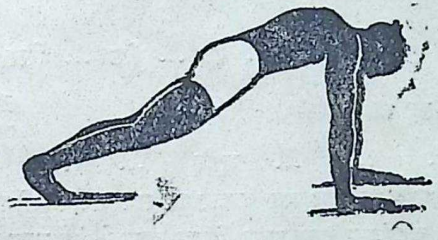
३. एकपाद-प्रसरणासन ।



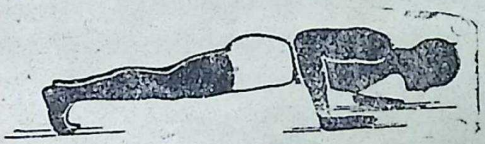
Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

४. द्विपाद्-प्रसरणासन ।



५. चतुरंग-प्रणिपातासन ।



पहिले लेख में इस स्थानपर अष्टांग-प्रणिपातासन करना लिखा है। उस स्थानपर चतुरंग-प्रणिपातासन इस पद्धति में करना चाहिये। इस आसन में दो पांव और दो हाथ के तलवे ही अर्थात् केवल चार ही अंग भूमिको स्पर्श करते हैं। दो हाथ और दो पांव ये चार ही अंग भूमि को स्पर्श करते हैं, इस लिये इस आसन को चतुरंग-प्रणिपातासन कहते हैं। अष्टांग-प्रणिपात की अपेक्षा चतुरंग-प्रणिपात थोडासा कठिन है और इस में बहुत अधिक थकावट होती है। इसीलिये इस पद्धति का सूर्यभेदन–व्यायाम थोडी संख्या में करना भी पर्याप्त होता है।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

चतुरंग-प्रणिपातासन में दो पांव और दो हाथ ही भूमि को स्पर्श करते हैं और उनपर सब शरीर दंडवत् भूमि के साथ समांतर रेषामें रहता है। भूमि और शरीर के अन्दर करीब छः अंगुलों का अन्तर रखना चाहिये, जैसा—

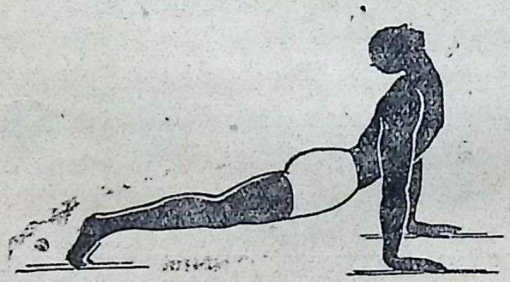
एडी ... घुटने ... पेट ... पीठ ... सिर

हाथ हाथ

... ... भूमि ... ...

इस प्रकार भूमि के साथ सम अन्तर पर सब शरीर सीधा रखना आवश्यक है। इस चतुरंग-प्रणिपातासन में एक आध सेकंद ठहर कर फिर—

सर्पासन ।



सर्पासन करके तत्पश्चात् पूर्ववत् निम्न आसन कीजिये—

७. द्विपाद-प्रसरणासन ।
८. एकपाद-प्रसरणासन ।
९. हस्त-पादासन ।
१० नमस्कारासन ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

इस प्रकार नमस्कारासन अन्त में करने से इस पद्धति का सूर्यभेदन-व्यायाम होता है।

इस में भी दस आसन करने होते हैं और वे इसी क्रम से अति शीघ्र करने चाहिये। इस रीति का सूर्यभेदन-व्यायाम अर्थात् पूर्वोक्त क्रमानुसार दस आसन एक मिनट में छः वार अवश्य करने चाहिये। यदि आठ या दस वार हो सकें, तो अधिक अच्छा है। तथापि न हो सके, तो प्रारंभ में शनैः शनैः और थोडे करके जितनी वार किये जा सकते हैं, उतने ही कीजिये और जैसा अभ्यास बढेगा, उस प्रकार बढाते जाइये।

अशक्त मनुष्य आवश्यकतानुसार जहां चाहिये वहां श्वास और उच्छ्वास करें। सबल मनुष्य एक कुंभक में दसों आसन कर सकें तो अच्छा है, नहीं तो पूर्ववत् सर्पासन के समय पहिला श्वास छोडकर दूसरा लें। अथवा यह भी न हो सके, तो आवश्यकतानुसार श्वास और प्रश्वास करें।

आयु के अनुसार यह सूर्यभेदन-व्यायाम पूर्ववत् न्यूनाधिक करना चाहिये। यदि यह व्यायाम ठीक प्रकार से किया जाय, तो पहिले चारों के बराबर यह एक है। इस लिये प्रथम लिखे सूर्यभेदन-व्यायाम की संख्या १०० के स्थानपर इस की २५ पर्याप्त है। इस नियमके अनुसार ही हरएक मनुष्य अपनी आयु और शक्ति के अनुसार ही अपने लिये इस सूर्यभेदन-व्यायाम की संख्या निश्चित कर सकते हैं। तथापि अपनी अवस्थाके अनुसार न्यूनाधिक करने से भी कोई हानि नहीं है। जिस प्रकार गायन वादन में ताल होता है, उसी प्रकार इस सूर्यभेदन-व्यायाम में भी तालसे सब आसन और श्वास तथा उच्छ्वास करने अत्यावश्यक हैं। थोडा अभ्यास करनेपर यह सब तालसे ही होने लगता है और ताल से अभ्यास करने की आदत ही शरीर को होती है, जो हरएक कार्य में लाभकारी है। सब कार्य तालसे होने में लाभ और बेतालसे होनेमें हानि है। इस सूर्यभेदन-व्यायाम के साथ शरीरस्वास्थ्यका विशेष संबंध है और शरीर की सुस्थिति ताल की समता से ही रहती है। इसलिये समता से ही हरएक कार्य करने का अभ्यास करना

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

अत्यावश्यक है। व्यायाम में तो इस की बहुत ही आवश्यकता है। जो मनुष्य बहुत निर्बल हैं, वे पहिली पद्धति के अनुसार ही सूर्यभेदन-व्यायाम करें। साधारण शक्तिवाले इस को थोडा थोडा प्रारंभ में करें और यथासमय बढाते जायँ। स्त्री और पुरुषों के लिये यह व्यायाम बडाही उपयोगी है। इस का अभ्यास सवेरे ही होना चाहिये। सबेरे के सूर्य-प्रकाश में करने से बडे लाभ होते हैं। वास्तविक रीति से यह सूर्य-प्रकाश में ही सवेरे करना चाहिये। कमरे में करना हो, तो वह कमरा अति स्वच्छ, निर्मल, शुद्ध वायु से युक्त और जिस में सूर्य-प्रकाश आता है, ऐसा रमणीय होना चाहिये।

कब्जीवाले लोग एक कटोरीभर थोडासा उष्ण जल पीकर सूर्यभेदन-व्यायाम करेंगे, तो उनकी कब्जी एक मास में ही हट जायगी। परन्तु जल पीनेके बाद १५-२० मिनट के पश्चात् यह व्यायाम करना चाहिये। पत्रोंके संपादक, अध्यापक, लेखक, कार्यालयों में काम करनेवाले बाबू, सेठ, साहुकार आदि बहुत प्रकार के लोग हैं कि जो बैठकर ही रहते हैं और अपना कार्य शरीर को स्थिर रख कर ही करते हैं। यदि उक्त प्रकार के लोग प्रातःकाल में १५-२० मिनट अथवा अधिक इस सूर्यभेदन-व्यायाम को करते जायेंगे, तो उनको बडा आरोग्य प्राप्त हो सकता है। यह व्यायाम विशेषतः इन लोगोंके लिये बडा ही उपकारक है। बाबू लोगोंके पीछे जो अनेक व्याधियां लगी रहतीं हैं, उसका कारण उनका बैठके कार्य करनेका पेशा ही है। इसलिये उनको इस सूर्योपासना की ओर विशेष ध्यान देना चाहिये।

हरएक आसन से लाभ तथा उसके करने के समय विशेष प्रकार ध्यानमें धरने की बातें जो " अष्टांग-प्रणिपातासन " वाले पहिले लेख में लिखी हैं, इस लेखके साथ भी पाठक उनका अनुसंधान करें, क्योंकि वे ही आसन इसमें करने के हैं।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

सूर्यभेदन-व्यायाम ।

(संख्या ३)

भूधरासन ।

सबसे सुगम " सूर्यभेदन-व्यायाम " संख्या एकके लेख में वर्णन किया है। उससे कठिन संख्या दो का व्यायाम है। अब इससे और थोडासा कठिन जो सूर्यभेदन-व्यायाम है, उसका वर्णन इस लेख में करना है। इस में कई आसन पूर्व लेखों में वर्णित ही हैं, परन्तु कई आसन नवीन हैं। उनका क्रम निम्न प्रकार—

१. नमस्कारासन ।

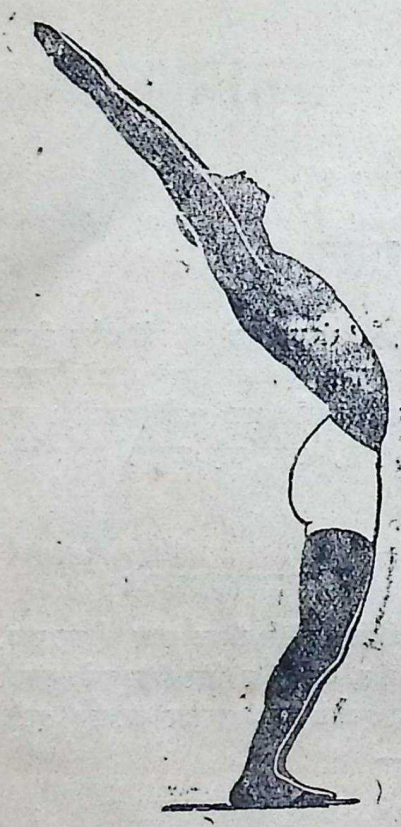
पूर्ववर्णित रीतिसे सीधा खडा होकर पांव, चूतड, पीठ, गला और सिर समसूत्र में रखकर दोनों हाथ जोड कर नमस्कार करना। इसके पश्चात्—

२. ऊर्ध्व-नमस्कारासन ।

ऊर्ध्व-नमस्कारासन करना चाहिये। साधारण नमस्कारासन में दोनों हाथ अपनी छाती के पास होते हैं; वे वहांसे सीधे उपर ले जाकर ऊर्ध्व-दिशा में हाथ जोडकर नमस्कार करने का यत्न करने से यह ऊर्ध्व-नमस्कारासन होता है। इसमें पेट को थोडासा आगे

Nepal Sanskrit University. Balmeeki Campus. Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M



बढाकर हाथोंको जितना हो सके उतना पीछे हटानेसे पेटपर अच्छा खींचाव आता है और यह पेटके लिये बडाही आरोग्य-प्रद होता है। आध सेकंद इस ऊर्ध्व-नमस्कारासनकी स्थिति में ठहर कर पश्चात्—

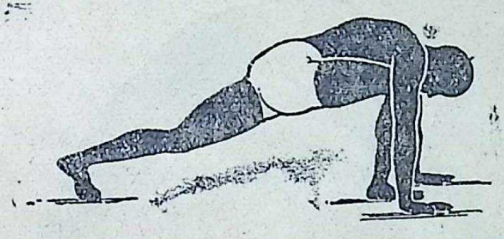
३. हस्त-पादासन।

हस्तपादासन करना चाहिये। पूर्व आसन में जो हाथ ऊपर थे उनको वहांसे नीचे लाकर अपने दोनों पांवोंके दोनों ओर भूमिके ऊपर रखिये। घुटने सीधे रहें और पेट अन्दर आकर्षित किया जाय, ये दो बातें इसमें मुख्य हैं। इसलिये इस समय इनके विषय में भूलना नहीं चाहिये। इसके अनन्तर—

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

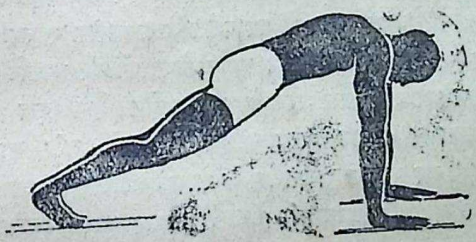
४. एकपाद-प्रसरणासन।



एक पांव पीछे ले जाकर पूर्ववत् एकपाद-प्रसरणासन कीजिये। तदनंतर—

५. द्विपाद-प्रसरणासन।

दोनों पांव पूर्वोक्त प्रकार पीछे ले जाईये। इस रीतिसे द्विपाद-प्रसरणासन हो जाता है। तत्पश्चात्—



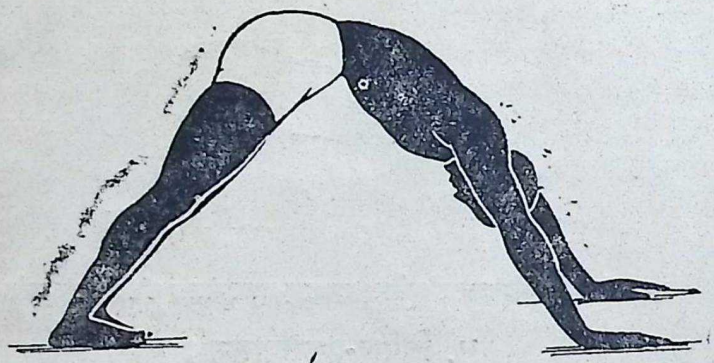
६. भू-धरासन।

भूधरासन करना चाहिये। इसको करने के लिये अपने पांव जितने पीछे ले जा सकें, उतने ले जाइये।

परन्तु इसमें यह स्मरण रहे कि घुटने सीधे रहने चाहिये और पांवके तलवे जमीन को पूरे लगने चाहिये। पांवोंकी संपूर्ण नसनाडियों पर इसका अच्छा परिणाम होता है।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M



इस समय हाथोंके तलवे पूर्व स्थल में ही जमीन पर लगे रहते हैं और पांवों के तलवे अपने नवीन स्थानपर भूमि पर पूरे लगे रहते हैं। इस प्रकार हाथों और पांवों के चारों तलवों पर पर्वत जैसा शरीर रहता है, इसलिये इसका नाम भूधरासन होता है। भूमि को हाथों और पांवों से धरा जाता है, इस कारण भी यह नाम अन्वर्थक प्रतीत होता है। इस समय ठोढी कंठमूल में लगाकर कंठबंध करना चाहिये, जिस से गले का भाग ठीक होता है। इस का संबंध बुद्धिवर्धन के साथ होने से इस का करना मज्जा-प्रवाहके लिये बडा ही लाभदायी होता है। यह आसन प्रारंभ में करने के लिये थोडासा कठीन है, परन्तु प्रयत्न करने पर आठ दस दिनों के अन्दर ही साध्य हो जाता है।

इस आसन में– (१) हाथों और पांवों के तलवे पूरे भूमिपर लगने चाहिये, (२) घुटने सीधे रखने चाहिये, (३) कोहनी के साथ हाथ सीधे होने चाहिये, (४) ठोढी कंठमूल में लगनी चाहिये और (५) पेट अन्दर आकर्षित होना चाहिए। इतनी पांच बातें मुख्य हैं, इसलिये इस का अभ्यास करनेवाले पाठक इन को न भूलें। प्रारंभ में पांव बहुत

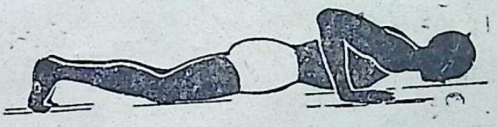
Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

पीछे ले जाने पर पांवके तलवे –(एडीसे अंगुलीतक का भाग)– भूमिपर पूर्णतासे टिकाना कठिन होता है। इसलिये थोडा अभ्यास होने तक पांव बहुत पीछे नहीं ले जाने चाहिये। अभ्यास होने के पश्चात् कोई कठिनता नहीं होती।

इस भूधरासन में एक सेकंद ठहरकर पश्चात्—

७. अष्टांग-प्रणिपातासन।



अष्टांग-प्रणिपातासन करना चाहिये। इस समय दो पांव, दो घुटने, दो हाथ, छाती और मस्तक इतने भाग भूमि पर स्पर्श करने चाहिये। पेट भूमि को नहीं लगना चाहिये। इसलिये इस समय पेट को बलके साथ अन्दर खींचना अत्यंत आवश्यक होता है। छाती भूमि को लगे और पेट न लगे, यह बात इस में मुख्य है। प्रायः मनुष्यों की निर्बलता इस में ही व्यक्त होती है कि इनका पेट भूमि को लगता है और छाती नहीं लगती!!

वास्तव में छाती का घेर बडा चाहिये और पेट का कम चाहिये। शरीर-स्वास्थ्यका यही चिह्न है। परन्तु साधारणतः लोगों का पेट बढता है और छाती घटती है।

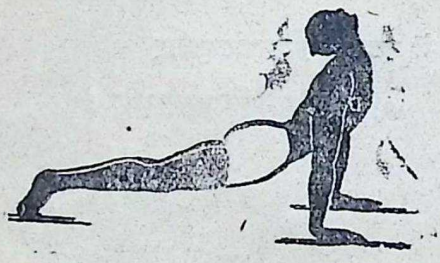
अष्टांग–प्रणिपातासन में प्रतिसमय मन की प्रबल शक्ति के साथ ऐसा प्रयत्न होता है, कि छाती भूमि को लगे और पेट अन्दर आकर्षित हो। इस प्रयत्न से छाती का घेर फैलता है और पेट पतला होता जाता है। स्वास्थ्य के लिये इस की बडी भारी आवश्यकता रहती है। उदरवृद्धि के लिये यह सूर्य–भेदन–व्यायाम एक दिव्यौषधि ही है। अस्तु।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

इस प्रकार अष्टांग-प्रणिपातासन के पश्चात्—

८. सर्पासन ।



सर्पासन करना चाहिये । फणी सांप के समान आसन करने से यह सिद्ध होता है । इसमें सिर जितना पीछे जाय उतना लाभदायक होता है। यहां तक पीछे चला जाय कि आकाश के सामने अपना मुख हो । इसके पश्चात् पुनः—

९. भू-धरासन ।

भूधरासन पूर्ववत् करना चाहिये । घुटने सीधे, पांव सम रेखामें, कोहनी के साथ हाथ सीधे, हाथों और पांवों के तलवे पूरे भूमि पर लगे हुए, तथा ठोढी कंठमूल में लगी, आदि सब बातें पूर्ववत् होनी चाहियें और किसी बातको भी भूलना नहीं चाहिये तथा अशुद्धि नहीं करनी चाहिये । इसके बाद—

१० द्विपाद-प्रसरणासन और
११. एकपाद-प्रसरणासन करने के पश्चात्
१२. हस्त-पादासन ।

पूर्ववत् हस्तपादासन करके, तदनंतर—

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

१३. उपवेशनासन।

उपवेशनासन करना चाहिये। जहां हस्तपादासन में हाथ और पांव थे वहीं रहें और सरल बैठा जाय और बैठते ही उठ कर—

१४. नमस्कारासन।

और पश्चात्—

१५. ऊर्ध्व-नमस्कारासन

करना चाहिये।

इस प्रकार पंद्रह आसनों का यह सूर्यभेदन-व्यायाम है। इसको करने के लिये पंद्रह सेकंद लगते हैं और इस वेगसे ये एक मिनट में चार होते हैं। संख्या एकके सूर्यभेदन के पांच व्यायामों के बराबर यह एक है। इस प्रमाण से इसकी संख्या अपने लिये निश्चित करनी चाहिये। तात्पर्य जहां संख्या एकके व्यायाम २०० करने आवश्यक हैं, वहां ये ४० अथवा ५० पर्याप्त हैं। तथापि अपनी शक्ति के अनुसार न्यूनाधिक करने में भी कोई हानि नहीं है।

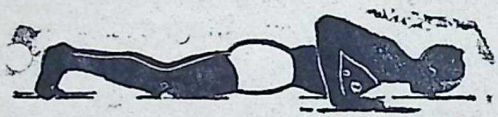
वास्तव में ये सब आसन एकही कुंभक में करने चाहिये। अर्थात् जो पंद्रह सेकंद कुंभक कर सकते हैं, वे एक कुंभक में ये सब आसन कर सकते हैं। परन्तु दस बीस बार करने के पश्चात् और अधिक व्यायाम करना मुश्किल प्रतीत होता है। इसलिये प्रारंभ में एक कुंभक में सब आसत न किये जायँ और प्रथम श्वास लेकर अष्टांग-प्रणिपातासनके बाद उच्छ्वास छोडा जाय और सर्पासन के नंतर श्वास लेकर नमस्कारासन के समय छोडा जाय। अथवा अशक्त मनुष्य जहां चाहिये वहां श्वास लें, और छोड दें। परन्तु सब को उचित है कि वे नाक से ही श्वास लें और नाक से ही उच्छ्वास छोड दें, तथा मुख बंद रखें।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

दूसरा प्रकार।

इस व्यायाम का दूसरा एक प्रकार है, उस में अष्टांग-प्रणिपातासन के स्थान पर चतुरंग-प्रणिपातासन करना होता है।



चतुरंग-प्रणिपातासन के करनेसे यह सूर्यभेदन-व्यायाम और भी थोडासा कठिन होता है। इसलिये जो मनुष्य चतुरंग-प्रणिपातासन के साथ इस को करना चाहते हैं, वे अपनी शक्ति के अनुसार ही करें।

इसका क्रम यह है—

१ ऊर्ध्वनमस्कारासन। २ नमस्कारासन।
३ हस्तपादासन। ४ एकपादप्रसरणासन।
५ द्विपादप्रसरणासन। ६ भूधरासन।
७ चतुरंग-प्रणिपातासन। ८ सर्पासन।
९ भूधरासन। १० द्विपाद-प्रसरणासन।
११ एकपाद-प्रसरणासन। १२ हस्तपादासन।
१३ उपवेशनासन। १४ नमस्कारासन। १५ ऊर्ध्वनमस्कारासन।

पूर्वोक्त सूर्यभेदन-व्यायाम संख्या १ तथा संख्या २ में भी ऊर्ध्वनमस्कारासन तथा भूधरासन किया जा सकता है और इस के करने से लाभ भी अधिक होते हैं।

ये सब व्यायाम स्त्रियों और पुरुषों के लिये अत्यंत लाभदायक हैं। इसके अभ्यास से १०-१५ दिनों के अन्दर ही लाभ प्रतीत होता है और ३-४ महीनों में शरीर पुष्ट होने का अनुभव होता है। पेट के विकार, सिरके दोष, आंतोंके व्याधि तथा हाथपांवोंकी कमजोरी, छाती की अशक्तता, मज्जातन्तुओंके विकार, गले के रोग, आदि सब इस के करने से दूर होते हैं।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

सहस्रों मनुष्योंने इस सूर्यभेदन का अनुभव लिया है। इस लिये ऐसा कहने में कोई शंका ही नहीं है कि यह व्यायाम निःसंदेह लाभकारी है। इस समय भी स्त्री, पुरुष, युवा, बाल और वृद्ध इस से लाभ उठा रहे हैं।

इस सूर्यभेदन-व्यायाम का अभ्यास करने के लिये प्रातःकाल का समय प्रशस्त है। वास्तव में प्रातःकाल के सूर्य के सम्मुख रहकर सूर्यके कोमल किरणों में ही यह व्यायाम करना चाहिये। इस प्रकार सूर्य की अद्भुत प्राण-शक्ति के साथ अपना संबंध हो जाता है और अपने शरीर में जीवन की कला बढ जाती है। ओज, तेज, उत्साह और वीर्य आदि की वृद्धि होकर शरीर की नीरोगता अखंड रहती है। शुद्ध स्थान में प्रातःकालके सूर्यप्रकाश में जो लोग इस व्यायाम को दो चार मास नियमपूर्वक करेंगे, उनको इसका महत्त्व वर्णन करने की कोई आवश्यकता ही नहीं रहेगी। क्योंकि चार मास के अन्दर इस का अपूर्व लाभ अनुभव में आ जाता है।

प्रायः यह अनुभव लिया है कि जो नियमपूर्वक और यथाविधि इस सूर्यभेदन–व्यायाम को करते हैं, उन के पास कोई व्याधि नहीं ठहरती। इस प्रकार प्रत्यक्ष लाभदायी यह व्यायाम है।

इस व्यायामके विशेष आसनों का फल।

इस व्यायाम में केवल तीन ही आसन विशेष हैं, जो पूर्व व्यायामों में नहीं आये हैं। अन्य आसनों का फल इस से पूर्व स्थल में दिया ही है। इस लिये उन के फल का विचार पाठक वहीं देख सकते हैं। यहां उन तीन विशेष आसनों का फल वर्णन करते हैं।

भूधरासन।

यह आसन इस व्यायाम में विशेष उद्देश्य के लिये किया जाता है। इस के करने के समय पांव की एडी उठाना नहीं चाहिये। पांव के तलवे भूमिपर पूर्ण रीति से लगाने चाहिये। ऐसा करने से सब पांव की और पीठ की नसनाडियों पर बडा भारी खींचाव पडता है। जितने पांव पीछे

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

लिये जायगे, उतना खींचाव अधिक होगा और जितने पांव पास रखे जायेंगे, उतना खींचाव कम होगा। पाठक अपनी इच्छानुसार खींचाव इस युक्ति से डाल सकते हैं और पिण्डलियों और जंघाओं के पिछले भाग का आरोग्य प्राप्त कर सकते हैं। संधिवात, मज्जातन्तु के विकार तथा धमनी–वातरोग जिसको अंग्रेजी में " साएटिका " कहते हैं, इत्यादिपर इस आसनका अच्छा प्रभाव पडता है। इस के विधिपूर्वक करनेसे कइयोंके उक्त रोग दूर हुए हैं।

इस से चूतड, पीठ, कमर का पिछला भाग, छाती का पिछला भाग, कंधे आदि पर बडा अच्छा परिणाम होता है। इस समय पेट खूब अन्दर खींचना आवश्यक है, जिससे पाचन-शक्ति का आरोग्य सिद्ध होता है। नमस्कारासन और ऊर्ध्व-नमस्कारासन का प्रतियोगी आसन यह है। इस लिये उनके साथ इस का अभ्यास विशेष लाभदायक होता है।

उपवेशनासन।

इसमें दूसरा विशेष आसन उपवेशनासन है। यह साधारण बैठक का ही व्यायाम है। इस लिये इस के करने से पांव, पिंडलियाँ, जंघाएं, घुटने आदि में बल की वृद्धि होती है। बैठकों के विषय में पाठक जानते ही हैं, इस लिये उनके विषय में यहां अधिक लिखने की आवश्यकता नहीं है। परन्तु इतना ही इस के विषय में विशेष कहना है कि एक ही समय में कई बैठकें मारने से जितना लाभ होना संभव है, उस से अधिक आरोग्य तथा बल इस के करने से हो सकता है। इस का कारण यह है कि इससे पूर्व कई आसनों द्वारा शरीर के भिन्न भिन्न स्थानों में रुधिर का संचार होने द्वारा आरोग्य की स्थापना होती है और क्रमपूर्वक एक एक अवयव को इस रीति से आरोग्य प्राप्त होनेके कारण सब अवयवोंका उत्तम लाभ होता है।

जो लोग केवल बैठकें या केवल दंड ही एक समय बहुत से निकालते रहते हैं, उनमें दोष यह होता है कि उनके एकही अवयव में अत्यधिक रक्त का संचय होता है और अधिक रक्त एकही स्थानपर जमा होने से उस

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

स्थान की छोटी छोटी नसें फट जाती हैं। इसी कारण शरीरपर स्थानस्थानमें गांठें दिखाई देती हैं। तथा पुट्ठोंमें अस्वाभाविक कठिनता आ जाती है। ऐसे व्यायाम करने से आगे गठिया रोग हो जाता है, अर्थात् आरोग्य के स्थानपर बीमारी ही पास आ जाती है।

परन्तु इस सूर्यभेदन में कोई एकही आसन एकही समय अनेक बार करना नहीं होता है, परन्तु क्रमपूर्वक आसन करने होते हैं। इससे किसी एक अवयव में रक्त का संचय नहीं हो सकता, परन्तु संपूर्ण शरीरमें रक्तका प्रवाह खुली रीतिसे हो जाता है। यदि पाठक इस विशेषताका मनन करेंगे, तो उन को इस व्यायाम की विशेषता का पता लग जायगा।

ऊर्ध्व-नमस्कारासन।

नमस्कारासन में साधारण समसूत्र स्थिति में खंडे होना होता है, परन्तु इस में हाथ ऊपर जितने जा सकें, उतने उठाकर पेट को आगे झुका कर छाती पीछे झुकाना होता है। इस से इस के करने के समय पेटके अन्दर और बाहर के पुट्ठों पर बडा खींचाव होता है, बगलों के भाग खींचे जाते हैं और पांव से लेकर हाथों के पंजोंतक सब शरीर के पुट्ठोंपर एक प्रकार का खींचाव होता है। इस कारण सब शरीर में न्यूनाधिक प्रमाण से रक्त का प्रवाह होने में बडी सहायता होती है। इस के करने से शरीरमें लघुता आ जाती है और लघुता अर्थात् हलकापन ही आरोग्य का चिह्न है।

इस आसन की यह विशेषता पाठक जान कर इस का अभ्यास करके इस से उत्तम आरोग्य प्राप्त कर सकते हैं।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

सूर्यभेदन-व्यायाम ।

[संख्या ४]

वीरभद्रासन ।

गत तीन लेखों में सूर्यभेदन–व्यायामों के साधारण स्वरूप का वर्णन किया है । पूर्वोक्त तीनों प्रकार के सूर्यभेदन-व्यायाम सर्वसाधारण स्त्रीपुरुषों के उपयोगी हैं । उनमें भी पहिले से दूसरे और दूसरेसे तीसरा विशेष कठिन है । अब चतुर्थ प्रकार के सूर्यभेदनका विचार करना है । यह व्यायाम संपूर्ण सूर्यभेदन के विविध भेदों में विशेष महत्त्व रखता है । यदि हरएक मनुष्य अन्य प्रकारों के सूर्यभेदन–व्यायाम करने के पूर्व अथवा पश्चात् इस को थोडासा करेंगे, तो उनको इसका महत्त्व उसी क्षण विदित हो जायगा । जो विशेष बलवान् हैं, वे इसको विशेष संख्या में कर सकते हैं और निर्बल मनुष्यों को यह अल्प संख्या में करना योग्य है । अन्य सूर्यभेदन–व्यायामों की संख्या बहुत करनेपर इस का अभ्यास थोडा अर्थात् दस पांच वार भी पर्याप्त है, परन्तु दूसरे सूर्यभेदन–व्यायाम न करने की अवस्थामें यह अपनी शक्ति के अनुसार करने से उत्तम लाभ होता है ।

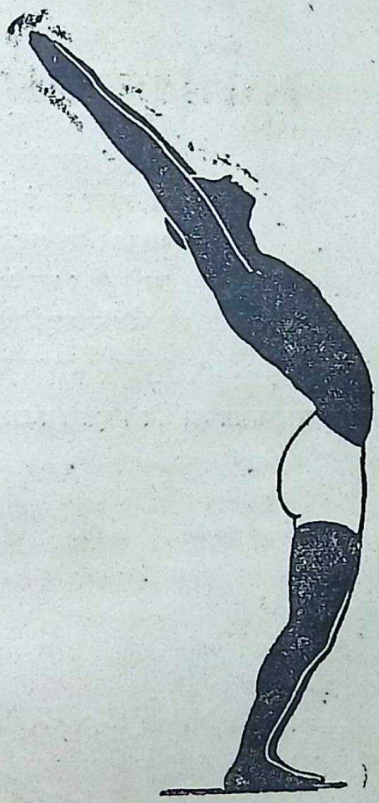
शरीर के संपूर्ण पुट्ठोंपर इस का विशेष परिणाम होता है, इस लिये यह सूर्यभेदन-व्यायाम संपूर्ण शरीर के लिये अत्यंत उपकारक है। तथापि अशक्तों को इस का अभ्यास प्रारंभ में अत्यंत थोडा करना चाहिये, और अभ्यास बढनेपर जितना चाहे उतना कर सकते हैं । इस का विधि निम्न लिखित क्रमानुसार है–

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

१. नमस्कारासन।

हाथ जोडकर सीधा खडे होनेसे यह आसन बनता है। इसका वर्णन कई वार पूर्व आ गया है। इसके पश्चात्–



२. ऊर्ध्व-नमस्कारासन।

ऊर्ध्व-नमस्कारासन करना चाहिये। पेट आगे बढा कर हाथ जितने ऊपर किये जा सकते हैं, कीजिये। इस के पश्चात्–

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

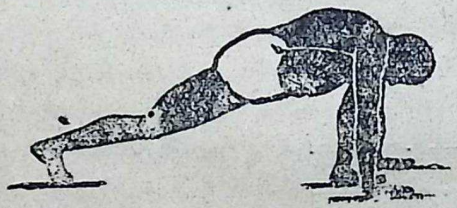
0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

३. हस्तपादासन।

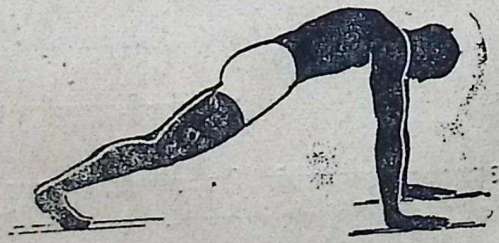
करना आवश्यक है। ऊर्ध्व-नमस्कारासन के समय फेफडों में पूर्ण श्वास भरना चाहिये और इस हस्तपादासन के समय उच्छ्वास छोडना चाहिये, तथा पेट अन्दर की ओर अच्छी प्रकार खींच कर पांवों के पास हाथ जमीन पर रखकर अपना सिर घुटनों को लगाना चाहिये। तथा घुटने सीधे रखने चाहिये। इस आसन में एक-दो सेकंद ठहरने के पश्चात्—

४. एकपाद-प्रसरणासन।

एकपाद-प्रसरणासन कीजिये। इसके पश्चात्—



५. द्विपाद-प्रसरणासन।



दोनों पांव पीछे ले जाकर द्विपाद-प्रसरणासन कीजिये। तदनंतर—

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

६. भूधरासन।

(पृष्ठ २८ पर इस आसन का चित्र देखिये।)

भूधरासन करना चाहिये। इसमें दो हाथ और दो पांवों के तलवों पर सब शरीर रखना चाहिये। घुटने सीधे, हाथ सरल, पेटका अन्दर आकर्षण, ठोढी कंठमूल में स्थिर करने का यत्न विशेष ख्याल से कीजिये। इसके पश्चात्—

७. चतुरंग-प्रणिपातासन।

(पृष्ठ २१ पर इस आसनका चित्र देखिये।)

चतुरंग-प्रणिपातासन कीजिये। इसमें दो पांव के अंगूठे और हाथके तलवे भूमिपर स्पर्श करने चाहिये। ये चार अंग भूमि को लगते हैं, इसीलिये इसको चतुरंग-प्रणिपातासन कहते हैं। इसमें सब शरीर भूमिके साथ समांतर रहना चाहिये। भूमि और शरीर में चार छः अंगुल का अन्तर रहना चाहिये। इस आसन पर एक सेकंद ठहर कर पश्चात्—

८. सर्पासन।

सर्पासन कीजिये। फणी सांप जैसी अपनी फणा उठाता है, उस प्रकार कीजिये। और पुनः—

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

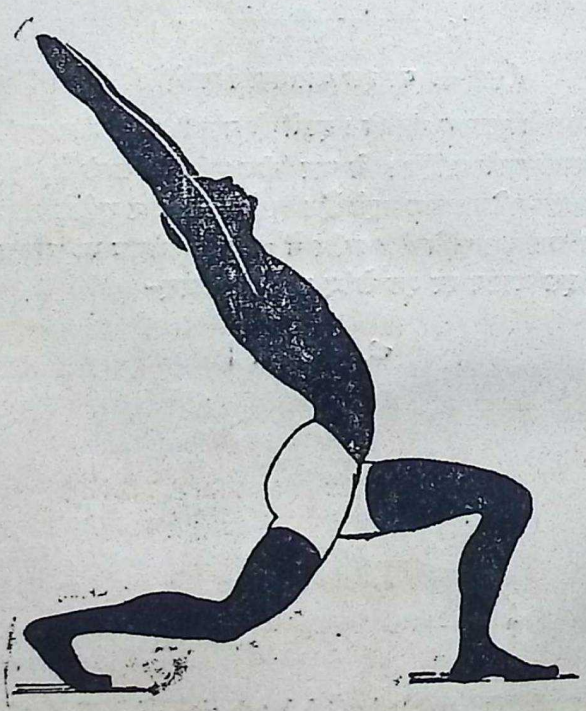
९. भू-धरासन ।

पूर्ववत् भूधरासन कीजिये । तत्पश्चात्—

१०. द्विपाद्-प्रसरणासन और
११. एकपाद्-प्रसरणासन ।

पूर्वोक्त प्रकार ठीक पद्धतिसे कीजिये । इसके पश्चात्—

१२. वीर-भद्रासन ।



वीरभद्रासन कीजिये । एकपाद-प्रसरणासन में जो पांव जहां होते हैं, वहीं

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

रख कर हाथों से ऊर्ध्व-नमस्कारासन करने से यह आसन बनता है। इसमें हाथ ऊपर ले जाकर उन से ऊपर की ओर नमस्कार करना चाहिये, जैसा ऊर्ध्व-नमस्कारासन में किया करते हैं। पेट जितना हो सके उतना आगे बढाना चाहिये। पिछले पांव का घुटना भूमि के समीप ले जाना चाहिये, परन्तु उस का स्पर्श भूमिपर नहीं होना चाहिये। इस रीति से यह आसन इस समय करना चाहिये। इस विधि में यही आसन मुख्य है, इस लिये इस को करनेके समय पूर्वोक्त सब ही बातोंका अवश्य ख्याल रखना चाहिये। इस में एक सेकंद ठहरने के पश्चात्—

१३. एकपाद्-प्रसरणासन।
१४. द्विपाद्-प्रसरणासन।
१५. भूधरासन।

ये तीनों आसन पूर्वोक्त रीति के अनुसार ही ठीक विधिसे करने चाहियें। इसके नंतर—

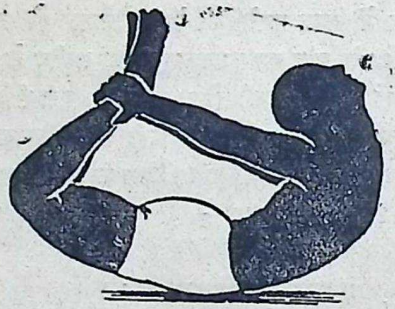
१६. द्वादशांगप्रणिपातासन।

द्वादशांग-प्रणिपातासन करना आवश्यक है। दो पांव, दो घुटने, दो हाथ, छाती और मुख मिलकर आठ अंग पूर्वोक्त अष्टांग-प्रणिपातासन में लगते हैं। इतने आठ अंग भूमि को लगाने के पश्चात् क्रमपूर्वक दायां और बायां कान, सिर तथा ठोडी भूमि को लगाने द्वादशांग-प्रणिपातासन होता है। इस को उत्तम प्रकार करके सुप्त उष्ट्रासन करना चाहिये।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

१७. सुप्त उष्ट्रासन।



नाभि और उस के आसपास का चार अंगुल का प्रदेश भूमिपर टिकाकर पीछे से अपने हाथों से पांवों को एडीके नीचे पकड लीजिये और ऐसा कीजिये कि नाभि के आसपास का चार अंगुल का प्रदेश ही भूमि को स्पर्श करे और सब शरीर ऊपर हो जाय। हाथों से पांव और पांवोंसे हाथ अच्छी प्रकार खींचे जायँ। इस को सुप्त उष्ट्रासन कहते हैं।

इस से नाभिप्रदेश तथा पेट को बहुत लाभ पहुंचता है। इस आसन में दो तीन सेकंद ठहर कर पश्चात्—

१८. सर्पासन।

पुनः पूर्ववत् सर्पासन कीजिये और क्रमपूर्वक निम्न आसन यथापूर्व कीजिये—

१९. भूधरासन।
२०. द्विपाद्-प्रसरणासन।
२१. एकपाद्-प्रसरणासन।

ये तीन आसन पूर्वोक्त रीति के अनुसार ठीक प्रकार करके तदनंतर पुनः—

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

२२. वीरभद्रासन ।

वीरभद्रासन पूर्ववत् ही करना चाहिये । परन्तु इस समय यह ख्याल विशेष रीति से रखना चाहिये कि जो पांव पूर्व वीरभद्रासन के समय पीछे था, वह आगे रहे और आगे का पीछे रहे । पूर्वोक्त एकपाद-प्रसरणासन में भी ख्याल प्रधानतया रखना चाहिये कि जो पांव पूर्व समय में आगे था, वह इस समय पीछे रहे ।

इस का कारण यह है कि इस प्रकार हेरफेर के साथ करने से शरीर के सब स्नायुओं को अच्छी प्रकार व्यायाम हो जाता है और इस सूर्यभेदन-व्यायाम से अधिक से अधिक लाभ हो सकता है । इस लिये पाठक हेरफेर से पांवों को तथा अन्य अङ्गोंको कार्य में लाने की बात कभी न भूलें । इस के नंतर—

२३. एकपाद-प्रसरणासन ।
२४. द्विपाद-प्रसरणासन ।
२५. चतुरंग-प्रणिपातासन ।
२६. सर्पासन ।
२७. भूधरासन ।
२८. द्विपाद-प्रसरणासन ।
२९. एकपाद-प्रसरणासन ।
३०. हस्त-पादासन ।
३१. नमस्कारासन । और अन्तमें—
३२. ऊर्ध्व-नमस्कारासन ।

इस क्रमसे ये आसन करने चाहिये। यह सूर्यभेदन-व्यायाम (संख्या ४) ३२ आसनोंका पूर्ण व्यायाम है । और ये आसन इसी क्रमसे करने चाहिये।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

इसको ठीक प्रकार करने के लिये २० सेकंद का समय लगता है। साधारणतः शांतिसे करनेपर ३० सेकंद भी लगते हैं। अर्थात् एक मिनटमें दो अथवा तीन वार यह व्यायाम होता हैं। हरएक मनुष्य अपनी शक्ति के अनुसार इस को पांच मिनिट से एक घंटा तक कर सकता है। अधिक करने की आवश्यकता नहीं है।

साधारण लोग ऊर्ध्व-नमस्कारासन के समय पूर्ण श्वास लेकर हस्तपादासन के समय पूर्ण श्वास छोड दें, इस के पश्चात् पुनः श्वास लेकर सर्पासनके नंतर छोड दें। इस के नंतर जहां इच्छा हो वहां लें और जहां चाहिये वहां छोड दें। जो लोग विशेष कुंभक कर सकते हैं, वे एक कुंभकमें इस संपूर्ण व्यायाम को करें अथवा दो कुंभकों में करने का यत्न करें। परन्तु जो कुंभक कर नहीं सकते, उन को उचित है कि वे कुंभक के पीछे न पडें; और कुंभक का विचार छोडकर सूर्यभेदन-व्यायाम, श्वास की गति की ओर ध्यान न देते हुए, करते जायँ। इस व्यायाम के बीच बीच में स्वयमेव कुंभक हो जाता है। इसलिये विशेष प्रयत्न से दीर्घ कालतक कुंभक करने का यत्न करने की कोई आवश्यकता नहीं है।

इस संख्या ४ के सूर्यभेदन-व्यायाम, जिसको कि "वीरभद्र-व्यायाम" भी कहते हैं, शरीर के संपूर्ण नस नाडी तथा पुट्ठों को अच्छा व्यायाम पहुंचाता है, इसलिये इससे सब शरीर को लाभ पहुंचता है और सब शरीर सुडौल तथा प्रमाणयुक्त पुष्ट होता है। इसलिये जो लोग इसको विशेष संख्या में न कर सकते हों, वे थोडीवार भी अवश्य करें और प्रतिदिन किया करें। इसके करने से सब शरीर नीरोग रहने में बहुत सहायता होती है।

इस आसन में करनेके विशेष

आसनोंका फल

पूर्व की अपेक्षा इस व्यायाम में दो आसन अधिक हैं। इसलिये उन का फल यहां दिया जाता है—

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

वीरभद्रासन।

वीरभद्रासन इस व्यायाम का नाम है। इस का कारण यही है कि यह आसन इस में मुख्य है। ऊर्ध्व-नमस्कारासन के सब गुण इस में हैं और इस के साथ साथ पांव फैला कर सब शरीर नीचे लानेके कारण पांव के साथ ही ऊपर के सब शरीर को बडा ही लाभ पहुंचता है।

इसके अतिरिक्त सब शरीर लघु अर्थात् हलका हो जानेकी यह आसन एक उत्तम कसौटी ही है। शरीर स्वाधीन रहने के लिये उस के लघु होने की अत्यंत आवश्यकता है। पहिलवान लोग शरीर बडा भारी बोझदार करना चाहते हैं, परन्तु इस कारण उन को अन्त में अनेक बीमारियां होती हैं और मृत्यु भी शीघ्र ही हो जाता है। परन्तु योगी लोग शरीर को लघु परन्तु नीरोग करते हैं और अन्तर्बाह्य पवित्रता के साथ दीर्घ जीवन प्राप्त करते हैं। दोनों रीतियों का यह भेद ध्यान में रखने योग्य है। इस हेतु यह वीरभद्रासन उत्तम लाभदायी है।

यह आसन हेरफेरसे करने का है, इस कारण संपूर्ण शरीर पर इस का समान प्रभाव पडता है। इस लिये पाठक इस की ओर विशेष ध्यान देकर मननपूर्वक यह आसन करते जायँ और उत्तम आरोग्य प्राप्त करें।

सुप्त उष्ट्रासन।

सुप्त उष्ट्रासन अथवा उष्ट्रासन पेटके दोषोंपर बडा गुणकारी है। अपचन के रोग, पेट में वायु का स्तंभन, नित्याजीर्ण, पेट की कमजोरी, कब्जी, यकृत् और प्लीहा के दोष इन सब कारण उत्पन्न होनेवाली प्रायः सब ही बीमारियां इस के करने से दूर हो सकती हैं।

यदि इस आसन का अभ्यास करनेवाले इस आसन पर कुछ देर तक ठहर जायँ, तो भी वे अधिक लाभ प्राप्त कर सकते हैं। यह आसन ऐसा है कि यह वारंवार किया जाय अथवा इस आसनपर अधिक देर तक ठहरा जाय, तो दोनों रीतियों में इस से लाभ ही लाभ प्राप्त होता है।

CC-0. Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

पाठक इस का विचार करके इस से योग्य लाभ प्राप्त करें । नीरोग मनुष्य यह आसन करते रहेंगे, तो उन को पूर्वोक्त दोष हो ही नहीं सकते । इस कारण सब स्थिति के मनुष्य इस से अत्यंत लाभ प्राप्त कर सकते हैं ।

सूर्यभेदन-व्यायाम ।

(संख्या ५)

सर्वांग-संचालन ।

पूर्वोक्त चारों सूर्यभेदन-व्यायाम विशेषतः " शक्ति-वर्धन " के लिये हैं और गौण दृष्टि से अंग-चालन का कार्य करते हैं परन्तु यह सूर्यभेदन-व्यायाम (संख्या ५) विशेषतः " अंग-संचालन " के लिये है और गौण रीति से इस का उपयोग बलवर्धन में होता है, यह विशेषता इस के अन्दर है, यह बात यहां पाठकों को ध्यानमें धरनी चाहिये ।

यहां प्रश्न पूछा जा सकता है- " सर्वांग-चालन " का तात्पर्य क्या है ? इस का तात्पर्य इस नाम से ही व्यक्त हो रहा है । संपूर्ण अवयवों और अंगों की विशेष प्रकार से हलचल करने का नाम " सर्वांग-सचालन " है । साधारणतः मनुष्य बहुत देरतक एक स्थिति में बैठता है; बाबूलोग, पंडित-जन तथा ओहदेदार, वकील, सेठ साहुकार और इसी प्रकार बैठ बैठ कर कार्य करनेवाले लोग आजकल बढ रहे हैं और संपूर्ण व्याधियाँ उक्त कारण ही उनके सुपुर्द हो चुकी हैं ! ! ! अंगों को पूर्णता से चालन जिन व्यवसायों में मिलता है, उन व्यवसायों को करनेवाले लोग बीमार कम होते हैं और अंगचालनरहित व्यवसाय करनेवाले लोग बीमार अधिक होते हैं । इस का कारण इतनाही है कि रक्त का दौरा शरीरमें जैसा होना चाहिये वैसा न

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

होनेसे बीमारीका घर शरीरमें हो जाता है। इसलिये योगियोंने 'सर्वांग-संचालन' की रीति सिद्ध की है।

इस रीतिसे जो लोग प्रतिदिन कम से कम दस मिनट अथवा अधिक से अधिक आधा घंटा सर्वांगचालन करेंगे, उन को बैठे व्यवहार के कारण होनेवाली बीमारियाँ निश्चयपूर्वक नहीं होंगीं। साथ साथ इस में पुट्ठोंमें बल बढाने का भी गुण है, इसलिये शक्तिवर्धन के साथ आरोग्यसाधन का भी यह सूर्य-भेदन-व्यायाम है।

जिन के शरीरों में अवयवों की शिथिलता है, उन के लिये यह व्यायाम अपूर्व लाभकारी है। सब शरीर में खूनका दौरा उत्तम प्रकार होने के कारण कमजोर अवयव को इस से अधिक से अधिक लाभ हो सकता है। इस हेतुसे यह व्यायाम शरीर में विषमता का नाश करके समता स्थापित करने के लिये अत्यंत उपयोगी है इस व्यायाम का क्रम यह है—

१. नमस्कारासन।

पूर्वोक्त प्रकार नमस्कारासन करके तत्पश्चात्—

२. ऊर्ध्व-नमस्कारासन।

(पृष्ठ ३७ पर इसका चित्र देखिये।)

पूर्वोक्त रीति के अनुसार ऊर्ध्व-नमस्कारासन कीजिये। इसमें पेटपर अच्छा खींचाव आजाय, यह बात इस समय कदापि भूलना नहीं चाहिये। बैठे व्यवहार करनेवालों के अन्दर जो बीमारी शुरू होती है, वह प्रायः पेट की शिकायत से ही शुरू होती है, इस कारण सब से पहिले पेट को ठीक करने का कार्य इस आसन का होने के कारण उक्त सूचना की ओर इस आसन के करनेके समय अवश्य ध्यान देना चाहिये। इस सावधानताके साथ इस आसनको करनेके पश्चात्—

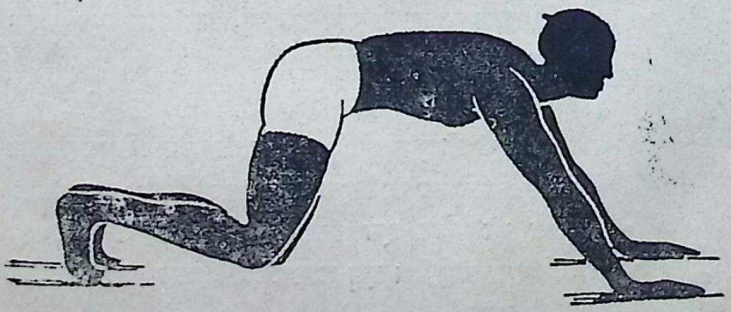
CC-0. Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

३. उपवेशनासन ।

उपवेशनासन कीजिये। दोनों पावोंके अंगुठों पर अथवा अंगुलियों पर सब बोझ रखकर बैठने से यह आसन बनता है। वीर्यरक्षा करने का गुण इस में विशेष होने से वीर्यदोषी तरुणों के लिये इस व्यायाम से बहुत ही लाभ हो सकते हैं। इस आसन को ठीक प्रकार करने के बाद—

४. चतुष्पादासन ।

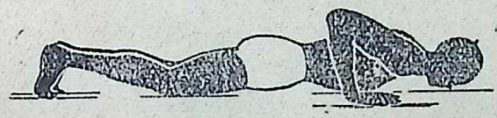


Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

चतुष्पादासन करना चाहिये। पूर्वोक्त उपवेशनासन से ही घुटने भूमिपर टिकाकर दोनों हाथ जितने आगे जा सकें उतने भूमिपर टिका कर, चतुष्पाद पशुके समान दो घुटने और दो हाथों के बल भूमि पर रहनेका नाम चतुष्पादासन है। इसके नंतर–

५. अष्टांग-प्रणिपातासन।



अष्टांग-प्रणिपातासन कीजिये। इसकी विधि पूर्व लेखों में आ चुकी है। दो पांव, दो घुटने, छाती, दो हाथ और सिर भूमि को लगते हैं, इसलिये इसको अष्टांग-प्रणिपातासन कहते हैं। इस समय पेट अन्दर आकर्षण करना अत्यंत आवश्यक है। इस प्रकार करने के पश्चात् पुनः—

६. चतुष्पादासन।
७. उपवेशनासन।
८. नमस्कारासन। और
९. ऊर्ध्व-नमस्कारासन।

कीजिये। इसके बाद–

१०. उत्क्षिप्त-शरीरासन।

(इसका चित्र पृ. ५० पर देखें।)

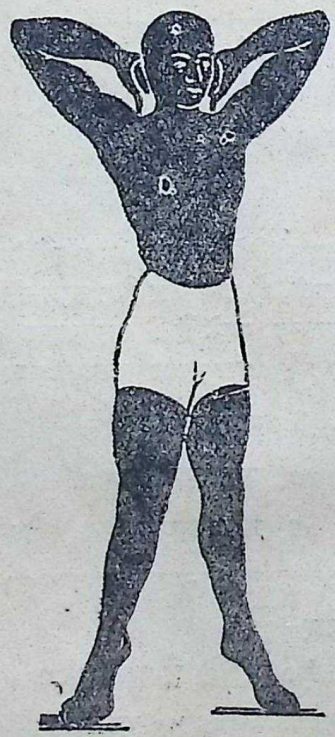
उत्क्षिप्त-शरीरासन करना चाहिये। इसमें पांवों की एडियां ऊपर उठाकर सारे शरीर को पांवकी अंगुलियों पर ही ऊपर उठाना चाहिये।, तथा बाहुओं से हाथों को ऊपर उठाकर कोहनी में हाथों को मोडकर अपने हाथों के

CC-0. Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

अंगूठे बाहुओंको लगाने चाहिये। यह सब करने के समय भूमि से शरीर का ऊपर की ओर खींचाव होना चाहिये जैसा कि भूमि से शरीर के ऊपर उडने के समय होना संभव है। इस प्रकार यह आसन करने के पश्चात्—

उत्क्षिप्त-शरीरासन ।



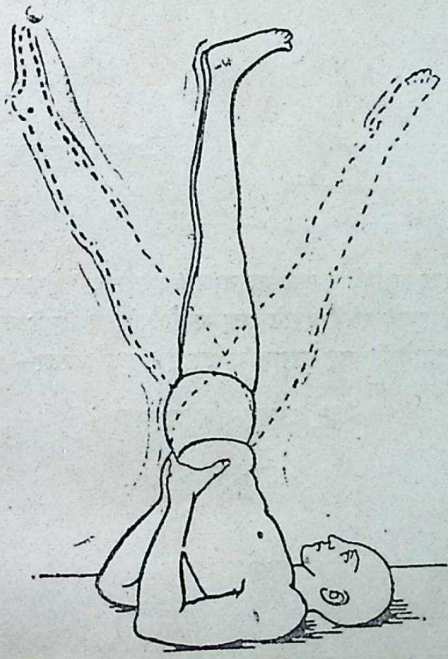
११. शयनासन ।

शयनासन कीजिये। शयनासन वह है जिस में पीठ के बल भूमि पर शयन करना होता है। इस को करते ही एकदम अपने पांवों को ऊपर उठाकर—

CC-0. Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

१२. सर्वांगासन ।

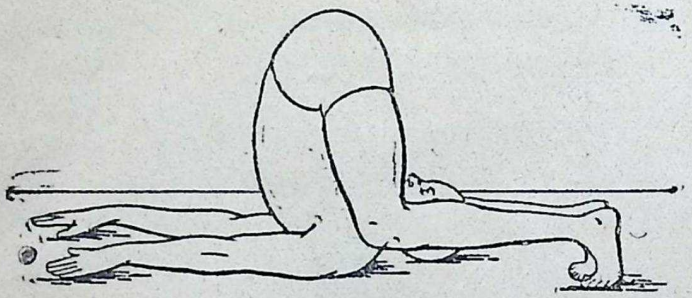


सर्वांगासन कीजिये । शयनासन में रहते हुए दो पांवों को जोडकर ऊंचा करना, पश्चात् युक्ति से केवल कंधा और माथा इन्हींपर सब शरीरको तान के ऊपर पांवों को खडा करने से यह आसन बनता है । इस के अन्य नाम " विपरीतासन तथा विपरीतकरणी " भी हैं । यह आसन वीर्यदोष दूर करने और भूख बढानेके अत्यंत उपयोगी है । इसके करनेके पश्चात् ही–

CC-0. Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

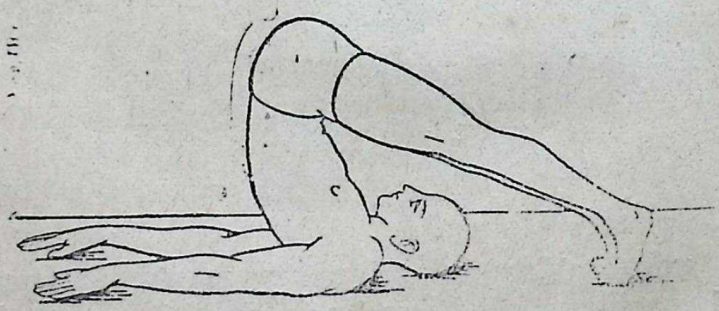
0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

१३. हलासन।



हलासन करना चाहिये। इस का नाम 'हलासन' है। पूर्वोक्त आसनके पांव नीचे करके घुटने सीधे रखते हुए अपने पांवोंके अंगूठे अपने सिर के पीछे भूमिपर लगाने से यह आसन बनता है। इसके नंतर--

१४. कर्ण-पीडनासन।



कर्ण-पीडनासन कीजिये। सर्वांगासनमें घुटने सीधे रहते हैं, उनको मोड-कर अपने कानों को लगाने से कर्ण-पीडनासन बनता है। इतने आसन होने के पश्चात् फिर उलटे क्रम से निम्न आसन कीजिये।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

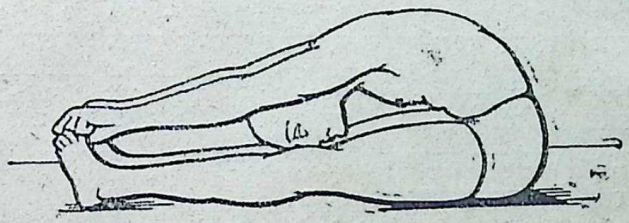
१५. हलासन।

१६. सर्वांगासन।

१७. शयनासन।

ये तीन आसन होने के पश्चात्—

१८. पश्चिमोत्तानासन।



पश्चिमोत्तानासन कीजिये। शयनासन में रह कर पांवों को भूमि के साथ जमाकर अपने धड को ऊपर उठाना और दोनों हाथों से दोनों पाँवों के अंगूठे पकडकर अपना सिर घुटनों के बीचमें रखने से यह आसन बनता है। इस आसन को करने के बाद–

१९. उपवेशनासन।

उपवेशनासन करना चाहिये। पश्चिमोत्तानासनसे उठकर बैठनेसे यह आसन होता है। इस के नंतर–

२०. नमस्कारासन। और

२१. ऊर्ध्व-नमस्कारासन।

करनेसे यह सर्वांग–संचालनका व्यायाम होता है। इक्कीस आसनों का यह सर्वांग–संचालन व्यायाम है। दैनिक व्यायाम करने के बहुत ही अपूर्व लाभ होते हैं। तथा इसको करनेके पश्चात् शीर्षासन इच्छानुरूप करनेसे अधिक लाभ होता है।

CC-0. Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

विशेष सूचना ।

यह व्यायाम सर्वांग-संचालन के लिये ही करने की इच्छा हो, तो ये सब २१ ही आसन अति वेगसे करने चाहिये । किसी भी आसन पर विशेष न ठहरते हुए क्रमपूर्वक अति वेगके साथ सब आसन करनेसे अच्छी प्रकार "सर्वांग-संचालन" हो चाता है ।

इस सर्वांग-संचालन का फल यह है कि शरीर भर में खून का दौरा अच्छी प्रकार हो जाता है । हरएक नस नाडीतक खून पहुंचकर वहां की शुद्धता और आरोग्यता संपादन करता है । खून की सुस्तीके कारण बहुत बीमारियां होती हैं, विशेषतः इंद्रियों और अवयवोंकी शिथिलता खून की सुस्तीसे ही होती है । उस को दूर करनेके लिये योगसिद्ध उपाय ही सर्वांग-संचालन का व्यायाम है । इससे हरएक को अवश्य लाभ होता है और किसी प्रकार नुकसान नहीं होता ।

जो विशेष ही कमजोर हों, वे वेगसे यह न करें. परन्तु शांतिसे करें और थोडी वार करें और जैसा अभ्यास बढेगा वैसा वेग और संख्या बढावें । परन्तु जो साधारणतया विशेष कमजोर नहीं हैं, उनको वेगसे पर्याप्त संख्या में करके अधिकसे अधिक लाभ उठाना चाहिये । अति वेगसे करने पर चार पांच मिनिट का व्यायाम ही अत्यंत पर्याप्त होता है । परन्तु शांतिसे करनेसे यह व्यायाम बहुत देरतक भी किया जा सकता है ।

जो मनुष्य अन्य सूर्यभेदनके समान इस को बहुत वेगसे करना नहीं चाहते, वे इसको शांतिसे कर सकते हैं । शांतिसे करनेके कारण वे इस को बहुत वार और बडी देरतक भी कर सकते हैं और बलवर्धन के साथ उन का खूनका दौरा भी ठीक आरोग्यप्रद हो सकता है ।

यह व्यायाम हरएक को अपनी शक्तिके अनुकूल ही करना चाहिये, अधिक नहीं ।

संपूर्ण आरोग्यवर्धक व्यायामों में यह सबसे श्रेष्ठ और निश्चय से आरोग्यवर्धक है । आबालवृद्ध तथा स्त्रियाँ भी इस से लाभ उठा सकती

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

हैं। परन्तु गर्भवती स्त्रियें दो मासके पश्चात् इसको वेगसे न करें और चार मासके पश्चात् इसको बिलकुल न करें। वास्तव में स्त्रियों को उक्त अवस्था में कोई व्यायाम वेगसे करना ही नहीं चाहिए। तथा कर्ण-पीडनासन, पश्चिमोत्तनासन आदि के समान व्यायाम भी पूर्वोक्त अवस्था में करना योग्य नहीं है। इस लिए अपनी अवस्था में जितना योग्य हो, उतना ही व्यायाम स्त्रियें करती रहें। पुरुषोंके लिए इस प्रकार की कोई रुकावट नहीं है।

जो मनुष्य एक अवस्थामें अपना शरीर रख कर नोकरी पेशा आदि के कार्य करते हैं, उनके लिए यह व्यायाम अपूर्व आरोग्य देनेवाला है, इसालिये ये लोग इससे अवश्य लाभ उठावें।

इस व्यायाममें करनेके विशेष आसनों के फल।

पश्चिमोत्तानासन।

इस आसनके करनेके समय पांवोंको घुटनोंमें सीधा रखकर घुटनोंको अपना सिर लगाना चाहिये। इस समय घुटनोंको ऊपर नहीं उठाना चाहिये और पेटको अन्दर पीठकी ओर खींचना चाहिये। घुटने यदि ऊपर उठाये जायँ, तो आसन व्यर्थ हो जाता है और पेट अन्दर न खींचा जाय तो पेटपर यथायोग्य परिणाम नहीं हो सकता। इस लिये इसके करने के समय इन मुख्य बातोंका ख्याल अवश्य करना चाहिये।

इसके अभ्यास से अपचन, नित्याजीर्ण, यकृत् और प्लीहा के दोष, कमर का दर्द, पीठके पुट्ठोंके दोष, जंघा, घुटने आदिके दोष इत्यादि अनेक दोषोंका शमन होता है। इस लिये इस आसन का अभ्यास आरोग्य बढानेवाला निःसंदेह है।

सर्वांगासन।

सर्वांगासन अर्थात् यह सर्व शरीर के लिये हितकारी आसन करना चाहिये। यह रक्तदोष दूर करनेका अपूर्व साधन है। इस समय ठोढी

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

कंठमूलमें दबानी होती है और इस कारण निकंठमणिकी शुद्धि होने द्वारा शरीरके प्रायः अनेक प्रकार के रक्तदोष दूर होते हैं। योग्य पथ्य के साथ इस आसन का अभ्यास सतत वर्ष दो वर्ष करने से महारोग जिसमें कि अंगुलियां सड जाती हैं, कुष्टरोग तथा अन्यान्य रक्तपित्तके दोष दूर हो जाते हैं।

पथ्य यही है कि गाय का दूध और गायका ही घी सेवन करना चाहिये तथा धौति-बस्ति द्वारा अन्तःशुद्धि भी साथ साथ करते रहना चाहिये। इस प्रकार करने से यह आसन रक्तदोष दूर करनेका अपूर्व साधन निःसंदेह है।

इस आसन से पाचनशक्ति बहुत बढ जाती है, इस लिये सात्त्विक खान-पानकी सिद्धता अवश्य करनी चाहिये। अन्यथा क्षुधा प्रदीप्त होकर कृशता उत्पन्न करेगी। कई आनुवंशिक रक्तदोष भी इसके अभ्यास से दूर हुए हैं और दूर हो सकते हैं। मस्तिष्क की कमजोरी के लिये यह आसन बडा लाभदायक है। कब्जी, मलावष्टंभ, बवासीर आदिके लिये यह आसन बडा गुणकारी सिद्ध हुआ है। इस लिये जो पाठक आरोग्यप्राप्तिके इच्छुक हैं, वे इस का अभ्यास विधिपूर्वक करें।

हलासन ।

हलासन बडा लाभदायी है। पूर्व आसन से इसमें विशेषता यह है कि इसके करने के समय पांव सिर के पीछे भूमिपर लगाने होते हैं। इस कारण इस का परिणाम पेटके ऊपर बडा लाभदायी होता है। एक रीति से देखा जाय तो यह आसन पश्चिमोत्तासन का उलटा आसन है, यद्यपि इस में हाथ विरुद्ध दिशा में रहते हैं। इसी प्रकार हस्तपादासन के लेटकर उलटा करने से भी करीब यह आसन बनता है, इस में भी हाथ भिन्न दिशामें रहते हैं। इस विचार से पाठक जान सकते हैं कि उक्त आसनों के सब लाभ इस में होने से यह आसन बडा ही आरोग्यदायक है। विशेषतः जो लोग खून की निस्तेजताके कारण फीके रहते हैं, उनको इससे बहुत

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

लाभ हो सकता है ।

इसके करने के समय में भी ठोढी कंठमूलमें दबानी होती है । इसका अपूर्व लाभ पूर्व स्थानमें बताया ही है ।

कर्णपीडनासन ।

पूर्वोक्त स्थान में वर्णित हलासन करनेके नंतर अपने कानों को घुटनों का स्पर्श करने से यह आसन बनता है । पाठक विचार करेंगे तो उन को पता लग जायगा कि ये तीनों आसन एक दूसरे के साथ घनिष्ट संबंध रखते हैं और इसी लिए एक के पीछे दूसरा बन सकता है । इसलिए इस के लाभ भी बहुत अंशों में परस्पर समान ही हैं । कई लोक प्रथम अवस्था में इसे कर नहीं सकते, परन्तु यदि वे थोडा थोडा इस का अभ्यास बढावेंगे, तो मास दो मास के पश्चात् इसे ठीक प्रकार कर सकते हैं । अतः हरएक को उचित है कि वे प्रारंभ में यह आसन न हुआ तो घबराएं नहीं, परन्तु जिस रीतिसे बने, करते जाँय । जैसा जैसा उन का अभ्यास बढेगा, वैसा वैसा यह आसन ठीक बनता जायगा ।

उत्क्षिप्त-शरीरासन ।

इस आसन में शरीर का उत्क्षेप करना होता है अर्थात् भूमि के ऊपर से शरीर ऊपर फेंकने के समान करना होता है । यद्यपि केवल यही आसन विशेष लाभकारी नहीं है, तथापि पूर्व और उत्तर आसनों के साथ इस का अभ्यास करने से यह बडा लाभदायक होता है । शरीरको स्वाधीन और लघु करने के लिए यह बडा उपयोगी है ।

चतुष्पादासन ।

इसमें कोई विशेषता नहीं है, परन्तु यह अगले नमस्कारासन की तैयारी के लिये ही केवल है । इसके करने के समय हाथ ऐसे स्थानपर रखने चाहिए कि जहांसे अगला आसन करनेके समय आगे पीछे हटाने न पडे ।

CC-0. Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

पाठक इन सब विशेषताओं का स्मरण करके इन सारे व्यायामोंका ऐसा अभ्यास करें कि जिससे उनको अपूर्व लाभ शीघ्रही प्राप्त हो सके। मन लगाकर ये व्यायाम करने से बहुत शीघ्र लाभ प्राप्त होता है।

स्त्रियोंके लिये सूर्यभेदन-व्यायाम।

सूर्यभेदन–व्यायाम का पुस्तक प्रकाशित होनेके पश्चात् कई पाठकों से प्रश्न आए कि 'यह व्यायाम स्त्रियोंके लिये उपयोगी है या नहीं ?' हमारा विश्वास था कि यह व्यायाम स्त्रियोंके लिये भी लाभकारी है। विशेष कर संख्या एकवाला अष्टांग-प्रणिपातासन का सूर्यभेदन-व्यायाम शक्तिके अनुसार मंद वेगसे यदि स्त्रियां करेंगीं तो उनके लिये यह बडाही उपकारक सिद्ध होगा। हमें पता है कि प्रतिष्ठित श्रेष्ठ कुलकी कई स्त्रियां यह व्यायाम लेती हैं और इस कारण उनका शरीर-स्वास्थ्य बडाही उत्तम रहा है। इसी प्रकार कई बालिकाएं भी यह व्यायाम लेती हैं और उस कारण उन्होंने अपना आरोग्य उत्तम रीतिसे बढाया है। इन विदुषी स्त्रियों से हमने प्रार्थना की परन्तु उन्होंने इस प्रकार अपना नाम प्रकाशित करनेसे हमें रोक दिया। भारतीय स्त्रियों में हदसे अधिक लज्जा रहती है, इसलिये आसन और सूर्यभेदन-व्यायाम के विषयमें उनके अनुभव प्रकाशित करना कठिन हुआ है। वृत्तपत्रों या पुस्तकोंमें इस ढंग से अपना नाम प्रकाशित करने से वे पीछे हटती हैं और इस कारण कई स्त्रियों के आरोग्य प्राप्त करनेसे समाचार हम पुस्तकोंमें प्रसिद्ध करनेमें असमर्थ हो रहे हैं। इस समय जो स्त्रियाँ संख्या एक का सूर्यभेदन–व्यायाम प्रतिदिन करती हैं। उनमें श्रीमती सौ० सीताबाईजी की गणना हम प्रमुख स्थानमें करते हैं, क्योंकि स्त्रीजातिके आरोग्य संरक्षण के लिये उन्होंने अपना अनुभव हमें लिख दिया और प्रकाशित करने की भी आज्ञा दी है।

पुरुषार्थी किर्लोस्करोंका घराना महाराष्ट्रमें सुप्रसिद्ध है। किर्लोस्करवाडी

CC-0. Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

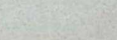
के "किर्लोस्कर बन्धु" नामक लोहेके बडे कारखानेका नाम भारतवर्षमें मशहूर है। इस कारखानेके प्रथम संचालकोंमें म० रामचन्द्रराव किर्लोस्कर जी का नाम प्रमुख है। इस समय इनकी आयु ६८ वर्ष की है और ये प्रतिदिन सौवार सूर्यभेदन-व्यायाम (संख्या १) करते हैं और इस कारण इतनी आयुकी अवस्थामें भी इनका अपूर्व उत्साह है।

इस समय ये श्री० राजासाहब औंधके यहां खानगी कारभारीके ओहदेपर हैं और अपना कार्यव्यवहार प्रारम्भ करनेके पूर्व ही ये प्रतिदिन बिला नागा प्रातःकाल उठकर सूर्यभेदन-व्यायाम करते हैं।

इनकी धर्मपत्नी श्रीमती सौ० सीताबाईजी भी गत सात आठ महिनोंसे संख्या १ वाला सूर्यभेदन-व्यायाम करने लगी हैं। प्रतिदिन अपने पूज्य पतिजीके साथ ही ये भी उठकर स्नान करके सौ सूर्यभेदन-व्यायाम करती हैं। इनकी आयु पचास वर्षकी है और इनको दस संतान हो चुके हैं। इनका शरीरस्वास्थ्य पहिलेसे कई एक अवस्थाओं के कारण खराब था। यद्यपि इनका शरीर हृष्टपुष्ट और बलवान् था, तथादि शरीरमें कई बीमारियों ने घर किया था। अन्यान्य चिकित्सकों की संमति के अनुसार इन्होंने पहाडों की चढाई, वायसिकल की सवारी, भ्रमण आदि अनेक व्यायाम आरोग्य के लिये किये थे, तथा घरका सब कामकाज, कूएँसे जल निकालना और उद्यानके वृक्षों को जलसिंचन करना, कपडे धोना, चूल्हाचक्की आदि का सब कार्य स्वयं करती थीं; तथापि इतने व्यायामोंसे इनको कोई लाभ नहीं हुआ। तथा दवाइयां करने पर भी कोई लाभ न हुआ!

परन्तु सूर्यभेदन-व्यायाम सात आठ मास करने से ही उनको बडा लाभ पहुंचा है। यदि हमारी बहिनें इस वृत्तांतको ध्यानपूर्व पढेंगीं, तो उनको बडा लाभ विना व्यय किये ही प्राप्त हो सकता है। आशा है कि वे इससे लाभ उठावेंगीं।

[संपादक]



CC-0. Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

सूर्यभेदन-व्यायाम से

स्त्रियोंको अपूर्व लाभ।

[लेखिका– श्रीमती सौ. सीताबाई किर्लोस्कर, औंध.]

गत आषाढ मास से मैंने इस व्यायाम का अभ्यास प्रारम्भ किया और उस कारण उस समयसे मेरे आरोग्य में बडी उत्क्रांति हुई। केवल इसी एक सूर्यभेदन–व्यायामसे मेरे स्वास्थ्यमें इतना परिवर्तत हुआ, यह सुनकर कई मेरे परिचित अत्यन्त आश्चर्यचकित होते हैं। इतना अनुभव लिया और अब मैं अपना यह अनुभव अपनी बहिनोंके लाभार्थ प्रकाशित कर रही हूं। और आशा करती हूं कि इसे पढकर मेरी बहिनें इस व्यायामसे अपना स्वास्थ्य सुधार कर अपूर्व आनन्द प्राप्त करेंगीं।

इस व्यायामके प्रारम्भ करनेके पूर्व मेरे शरीरकी अवस्था निम्न प्रकार थी–

१. कमरका दर्द।

सबसे मुख्य और अति कष्ट देनेवाला कमर और पीठका दर्द मुझे हमेशा सताता था। जिस दिन घरमें कोई अधिक कार्य करना होता, उस दिन तथा उसके पश्चात् दो तीन दिन तक यह दर्द मुझे कष्ट देता रहता था। इसी दर्दके कारण मेरे चलनेमें तथा मेरे खडे रहनेमें कुछ टेढापनसा आ गया था। क्योंकि सीधा चलना और सीधा खडा रहना, मेरे लिये असंभव ही हुआ था।

२. आर्तव दोष।

मासिक ऋतुके पूर्व एक दो दिन तथा पश्चात् पांच या छः दिन मेरे कमर का दर्द बहुत ही बढता था और ऋतुकाल में रक्तस्राव भी बहुत होता था। यह सब मैंने गत पैंतीस वर्ष अनुभव किया था।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

३. सुस्ती।

दिन में दो बार और विशेषकर सायंकाल के समय बहुत सुस्ती आती थी और कुछ कार्य न करने की ओर रुचि हो जाती थी। ऐसे समय थोडासी चाय पी ली, तो किंचित् ठीक प्रतीत होता था और कुछ उत्साह प्रतीत होता था। परन्तु प्रायः सायंकाल के समय मैं कभी चाय पीती नहीं थी। प्रातःकाल के समय तो मैं प्रति दिन चाय लेती थी। परन्तु कई बार जब मैंने माननीय प्रतिष्ठित पुरुषों से सुना और अच्छी पुस्तकोंमें पढा कि चाय पीने से शरीर और मन का स्वास्थ्य बिगड जाता है, तो मैंने इसी वर्षाऋतुके प्रारंभ से उस का पीना बंद किया और उस समयसे कभी पीया नहीं।

४. वात-विकार।

पंद्रह सोलह वर्षों से मेरे दांये पांव में मूल जोडसे पांवतक एक धमनी में बडा सख्त दर्द था, इस कारण एक मील भी विना कष्ट चलना मेरे लिए अशक्य था। जब उस की मालिश की जाती थी, उस समय किंचित् सुख होता था, परन्तु अन्य समय न्यूनाधिक प्रमाण से दर्द रहता ही था। इस रोग का नाम डाक्तर लोग 'साएटिका' कहते थे और वैद्यलोग इसे वातरोग कहते थे। डाक्तर कहते थे कि इसका आपरेशन होना चाहिए। पश्चात् कई डाक्तरोंने संमिलित होकर कहा कि यह 'संधिवात' है। अतः इस पर पिचकारी से ('इंजेक्शन' से) दवाइयाँ कीं गईं, इस से कुछ न्यूनता हुई, परन्तु बीमारी बिलकुल नहीं हटी।

५. वात-संचार।

मेरे शरीर में सदा संचारित होनेवाला भी एक वातविकार था। इससे किसी समय बाहुमें, किसी समय पीठमें, किसी समय गर्दन में तथा किसी अन्य समय शरीर के अन्यान्य भागोंमें दर्द होता था। डाक्टर लोग इसे

CC-0. Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

" रूमैटिझम " कहते थे और वैद्य लोग " वातविकार का संचार " कहते थे । इससे मुझे बडे ही क्लेश होते थे ।

६. जुकाम तथा खांसी ।

सालमें दो तीन बार जुकाम और खांसी अवश्य हुआ करती थी और कई दिन तक रहती थी ।

इन छः क्लेशोंके कारण मुझे बडा दुःख सहन करना पडता था । वैद्यों और डाक्टरोंके बहुत इलाज किये, परन्तु कुछ लाभ न हुआ । मुझे वारंवार " घर " से कहना होता था कि " नियमपूर्वक व्यायाम करनेके विना आरोग्य प्राप्त होना असंभव है । तथा खानपान का पथ्यभी संभालना चाहिए । " परन्तु इस उपदेश की ओर मेरा ध्यान कभी विशेष रीतिसे आकर्षित नहीं हुआ । करीब डेढ सालके पूर्व निश्चय किया और कुछ व्यायाम भी प्रतिदिन किया । कई दिन करने पर भी लाभ न होनेके कारण उसे छोड़ दिया ।

" घर " में प्रतिदिन नियमपूर्वक सूर्यभेदन-व्यायाम (सं० १) दो वर्षों से किया जाता था और " उनकी " आयु इस समय ६८ वर्ष की है, तो भी उनको इतने समय न कभी जुकाम हुआ और न कोई अन्य शारीरिक कष्ट हुए, इतनाही नहीं प्रत्युत उन का उत्साह पहिले की अपेक्षा अधिक ही बढ गया है, यह मैं प्रतिदिन देख रही थी । ' तू भी मेरे साथ सूर्यभेदन-व्यायाम कर, ' ऐसा वारंवार 'उनसे ' मुझे कहा जाता था, तथा श्री. औंध नरेश का भी वारंवार व्याख्यानादि में कहना मैंने सुना था कि इस सूर्य-भेदन-व्यायाम से सब का कल्याण हो सकता है । श्री. औंध नरेशने अपनी रियासतमें सारी पाठशालाओंमें सब विद्यार्थियोंके लिये यह व्यायाम आवश्यक किया है । इतनी सब बातों को देख कर मैंने भी निश्चय किया कि अपने स्वास्थ्य के लिए मैं भी यह व्यायाम करके देख लूं । और इस निश्चय के अनुसार मैंने गत आषाढ शुक्ल दशमीके दिन इस व्यायामको प्रारंभ किया ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

आज इस को शुरु किये करीब आठ महिने हो चुके हैं। और इस अवधि में जो लाभ मुझे हुए हैं, उन का सारांश से परिचय मैं यहां करा देती हूं। आज कल मेरा कार्यक्रम निम्न प्रकार है–

१. मैं प्रातः काल साढे चार बजे उठती हूं,

२. शौचादि से निवृत्त होकर शीत जल से स्नान करती हूं, पहिले दो मास तक मैंने उष्ण जल से स्नान किया था, परन्तु तीसरे मास से शीत जलसे प्रारंभ किया है। उष्ण जलके स्नान की अपेक्षा शीत जल का स्नान अधिक लाभकारी मुझे प्रतीत हुआ। उष्णजलके पश्चात् सर्दी लगती थी, परन्तु शीत जलके स्नान से शरीरमें उष्णता आ जाती है और मन प्रसन्न होता है। स्त्रियां शीतोदक के स्नान से व्यर्थ डरती रहती हैं। मन का धैर्य और निश्चय होने से सब कुछ हो जाता है।

३. स्नान के पश्चात् धौत वस्त्र पहन कर सूर्यभेदन–व्यायाम संख्या १ करती हूं। पहिले चार दिन मैंने केवल बारह वार ही किया था। पश्चात् पचीस वार करने लगी। आगे बढाते बढाते इस समय सौवार करती हूं। सौवार करने से सब शरीर से अच्छा पसीना निकल आता है और शरीर हलका–सा प्रतीत होता है। सौसे भी अधिक सवासौ या डेढसौ वार करनेकी इच्छा अब मुझे हो रही है। इतनी प्रीति इसके साथ अब मेरी हुई है।

४. इस सूर्यभेदन–व्यायाम से इतने थोडे समय में मेरे शरीर पर तथा मेरे मनपर जो उत्तम परिणाम हुआ है, उस का विचार करने से मुझे भी स्वयं अत्यन्त आश्चर्य होता है और मनमें यह बात आती है कि यदि मैंने यह व्यायाम तरुण अवस्थामें ही प्रारम्भ किया होता, तो कितना उत्तम हो जाता। इस व्यायाम से मेरे शरीरपर तथा मेरे मनपर जो परिणाम हुए हैं, उनका संक्षेप से वर्णन यह है–

१. पीठ और कमर का दर्द बंद।

जिस समय से मैंने यह व्यायाम करना प्रारम्भ किया है, उस समय से

CC-0. Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

मेरी पीठका दर्द और कमर का दर्द बिलकुल दूर हुए हैं और मेरे खडे रहने में भी सीधापन आ गया है। जो देखते हैं, वे कहते हैं कि "बहिनजी, आपका चलना और खडा रहना अब सम्यसूत्रमें हुआ है और चेहरेपर भी तेजस्विता आगई है!"

२. आर्तवदोष-नाश।

मासिक ऋतु के पूर्व और पश्चात् मेरी कमर में बडा सख्त दर्द होता था, परन्तु इस व्यायामके करने से अब वह दर्द बन्द हुआ है। पहिले महीनेमें कुछ विशेष गुण प्रतीत नहीं हुआ। दूसरे महीनेमें बारह आने गुण हुआ और तीसरे महिनेसे दर्द बिलकुल बन्द हुआ। मासिक स्राव भी अत्यधिक होता था, जिस कारण अशक्तता और उद्विग्नता बहुत आती थी। ये सब कष्ट इस व्यायाम के कारण पूर्ण रीतिसे दूर हुए हैं। ये कष्ट गत पैंतीस वर्ष तक मैंने सहन किये हैं। यह दुःख निवारण होनेवाला नहीं है, ऐसा मेरा ख्याल था, परन्तु इस व्यायाम के कारण वे सब कष्ट दूर हुए, यह मेरा सुदैव है!! मेरे समान ही मेरी कई बहिनों को इस प्रकार के ऋतुदोषके कष्ट हों, तो उनके लिये यह सूर्यभेदन—व्यायाम बडा ही लाभ-दायक होगा। इससे उनके मासिक कष्ट निःसंदेह दूर होंगे। इतनाही नहीं, परन्तु जिन स्त्री पुरुषों को संतान नहीं होते होंगे अथवा अल्पायु अथवा अशक्त होते होंगे, उन्होंने यदि यह सूर्यभेदन-व्यायाम प्रतिदिन लेने का व्रत किया, तो उनको तेजस्वी, बलवान् और दीर्घायु संतान होनेमें संदेह ही नहीं हो सकता।

३. वातरोगका नाश।

वातरोग के कारण मेरे शरीरमें स्थान स्थानमें बडा दर्द होता था, वह दर्द इस सूर्यभेदनके करने से बन्द हुआ है और इतने समयमें किसी भी दिन वैसा कोई दर्द नहीं हुआ। मेरे पांवमें जो धमनी का दर्द था, वह इस समयतक बिलकुल नष्ट नहीं हुआ, परन्तु उसका वेग कम हुआ है

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

तथा उसकी संख्या भी कम हुई है। पहिले प्रतिमास तीन चार बार दुखता था, परन्तु इतने महिनोंमें केवल चार पांच वारही हुआ है, अर्थात् थोडा लाभ है।

४. मेद--नाश।

मेरे पेट, जंघाएं और बाहुओं पर मेद बहुत था और उस कारण उनमें बहुत ढीलापन था। परन्तु इस व्यायाम के करने से उस का ढीलापन कम हुआ और उस में कुछ सख्तपन भी आगया है। जिनको बहुत संतान हुए हैं, उन स्त्रियों के पेट बडे शिथिल से रहते हैं, और बडे भी दिखाई देते हैं। कई स्त्रियां समझती हैं, कि ऐसा होना स्वाभाविक ही है। परन्तु यह उन का ख्याल बिलकुल गलत है। क्योंकि मुझे इस समय तक दस संतान हो चुके हैं, और मेरी आयु भी इस समय पचास वर्ष के करीब हो चुकी है, तो भी इस सूर्यभेदन--व्यायाम से मेरा सब मेद दूर हुआ है और मेरा उत्साह भी द्विगुणित हुआ है।

५. बाहुओंका आकार।

इस व्यायाम से इतने थोडे से समय में मेरे बाहुओं का बडा ही सुधार हुआ है। मेरे दंड बडे शिथिलसे, थे, परन्तु अब उनकी वह शिथिलता दूर हो गई है और उन में अच्छा आकार दिखाई देता है। यह व्यायाम करने के पूर्व मेरे बाहु इतने सुदृढ कभी नहीं थे।

६. रक्त का लाल रंग।

मेरे नाखूनों का तथा मेरा वर्ण फीका निस्तेजसा था। उन सब पर इस समय लाल रंग का भास होने लगा है। इस से अनुमान हो रहा है, कि मेरे रुधिर में भी सुधार हुआ ही है।

७. बालोंका सुधार।

पूर्व की अपेक्षा मेरे बालों का वर्ण अधिक काला हुआ है। इस से कई पूछते हैं, कि क्या कोई अन्य उपाय केशवर्धन के लिये मैंने किया है, वा

CC-0. Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

तैलादिका लेपन किया जाता है ? परन्तु मैंने कोई अन्य उपाय नहीं किया, और न तैल भी लगाया। केवल इस सूर्यभेदन–व्यायाम का ही यह प्रभाव है। इस से स्पष्ट है, कि इस व्यायाम के कारण बालों में सुधार होता है। इस से पूर्व कंगवे से बाल साफ करने के समय बहुत से बाल निकल आते थे। परन्तु अब वैसे नहीं निकल आते। कई कहते हैं कि शीर्षासन से बालों का सुधार होता है और केशवर्धन भी होता है, परन्तु मैं नियमपूर्वक प्रतिदिन शीर्षासन नहीं करती हूं। मन में विचार आता है कि शीर्षासन तथा प्राणायाम का भी अभ्यास मैं नियमपूर्वक करूं, परन्तु अभीतक वैसा नहीं किया है। इससे सिद्ध है कि यह केशोंका सुधार केवल इसी व्यायाम से ही हुआ है।

८. मनका उत्साह।

इस समय तक जिनका वर्णन किया गया है, वे सब लाभ शारीरिक हैं। अब मनके लाभका वर्णन कर रही हूं। प्रतिदिन सायंकाल मन उत्साह-रहित हो जाता था। कुछ कार्य करनेके लिये उत्साह रहताही नहीं था। परन्तु सूर्यभेदन–व्यायाम के करनेसे मनका निरुत्साह पूर्ण रीतिसे दूर हुआ। अब दिनभर पूर्ण रीतिसे कार्य करनेके लिये उल्हास रहता है।

९. निद्रा।

बिस्तरेपर पडते ही निद्रा आ जाती है, स्वप्न भी पूर्व की अपेक्षा कम आते हैं अर्थात् निद्रा गाढ आ जाती है और इस कारण मन की शांति भी रहती है। पहिले मनुष्य, चोर, किंवा कुछ भयानक दृश्य दिखाई देते थे और उस कारण मैं स्वप्न में बडी डर जाती थी, ऐसा प्रति सप्ताह हो जाता था। परन्तु सूर्यभेदन-व्यायाम जबसे करने का प्रारम्भ किया है तबसे यह स्वप्न का डर पूर्णतासे हट गया है।

१०. पसीना।

कई स्त्रियोंके पसीने को बडी दुर्गंधी आती है, वैसी मेरे पसीनेको कभी नहीं आती थी। परन्तु जो थोडी गंध मेरे पसीनेमें थी वह इस व्यायामके

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: N

करने से कम हुई है। इस विषयमें अधिक अनुभव लेनेके पश्चात् पुनः अधिक लिखनेका विचार है।

११. मनका सद्भाव।

इस सूर्यभेदन–व्यायाम के करने से मेरे मनका सद्भाव बहुत ही बढ गया है। अर्थात् इस व्यायाम का परिणाम मनके ऊपर भी होता है। ऋषिमुनियोंके बताये मार्ग मनुष्यों का निःसंदेह कल्याण करनेवाले हैं, तथा ऐहिक और पारमार्थिक उन्नति के साधक निःसन्देह हैं यह यहां सिद्ध होता है।

केवल थोडे से महिने यह सूर्यभेदन–व्यायाम संख्या १ करने से मुझे जो लाभ हुए उन का वर्णन मैंने संक्षेप से यहां किया है। नियमपूर्वक यदि यही व्यायाम दो चार वर्ष किया जाय, तो कितना लाभ हो सकता है, इस की कल्पना इस से हो सकती है।

अर्थात् इस व्यायाम के करने से स्त्रियोंको लाभ अवश्य होगा इस लिये मैं कहती हूं कि, इस व्यायाम से स्त्रियां अवश्य लाभ उठावें। यह व्यायाम करने के समय निम्न लिखित नियमों का पालन होना आवश्यक है—

नियम।

१. चाय, कहवा, कोको, अफीम, भंग, तमाखू तथा इस प्रकारके अन्यान्य व्यसनोंका पूर्ण त्याग करना चाहिये।
२. स्त्री-पुरुष-सम्बन्ध परिमित और अल्प होना चाहिये।
३. खानपान भी पथ्यकारक, हितकारक, सात्त्विक और परिमित होना चाहिये।
४. यह व्यायाम प्रतिदिन सूर्योदय के समय शुद्ध होकर पूर्वोक्त विधिके अनुसार लेना चाहिये।

इन नियमोंका पालन करनेसे लाभ निःसंदेह होगा। यहां एक विशेष सूचना भी करनी उचित है, सो यह है—

इस व्यायाम के प्रारम्भ करनेके पूर्व अपना तोल करना योग्य है। इससे

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

पता लगता है कि प्रतिमास क्या घट बढ होती है। साथ ही साथ गला, बाहु, छाती, पेट, कमर, नितंब, जंघा, पिंडलियां आदि अवयवोंका घेर कागज पर लिख रखना चाहिये और प्रतिमास या प्रति दो मास उसके साथ तुलना करके देखना चाहिये। इससे निश्चित रीतिसे पता लग जाता है कि लाभ किस प्रमाणमें हुआ और आगे किस रीतिसे व्यायाम करना चाहिये, ताकि अधिकसे अधिक लाभ प्राप्त हो सके।

इस रीतिसे यह व्यायाम लेने पर स्त्रियांभी इससे लाभ प्राप्त कर सकती हैं। आशा है कि मेरे अनुभव की ओर मेरी भगिनियां ध्यान देंगी और अपनी उन्नति का मार्ग प्राप्त करेंगी।

औंध (ता. ३०।१२।२५)

[यह अनुभव श्रीमती सौ. सीताबाईजी का है। अब श्रीयुत रामचन्द्र राव किर्लोस्करजी का अनुभव देखिये, श्रीमती सौ० सीताबाईजी इन्हींकी धर्मपत्नी हैं। " संपादक "]

सूर्यभेदनसे उत्साहवृद्धि ।

(ले०– श्री० रामचंद्र काशिनाथ किर्लोस्कर, औंध)

मेरी उम्र इस समय ६८ वर्ष की है और मैं यह सूर्यभेदन-व्यायाम संख्या १ प्रतिदिन प्रातःकाल सौवार करता हूं। प्रातः जल्दही उठकर शौचादिसे निवृत्त होकर स्नानादि करके मैं इस व्यायाम को करता हूं। और पश्चात् संध्या आदि कर लेता हूं। इस से मुझे अपूर्व लाभ प्राप्त हुआ है। गत दो ढाई वर्षोंका मेरा अनुभव यह है—

१. यह सूर्यभेदन-व्यायाम प्रातःकाल करनेसे दिनभर पूर्ण उत्साह रहता है और कभी थकावट या सुस्ती नहीं आती। हरएक कार्य करने के लिये अत्यन्त उत्साह प्रतीत होता है। मुझे अपना ओहदेदारी का कार्य प्रातः आठ बजे से रात्रीके नौ बजे तक करना होता है और इतने कार्य करने पर भी

CC-0. Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: N

मैं जबसे यह व्यायाम करने लगा हूं तबसे थकावट अनुभव ही नहीं किया है। इससे निश्चय है कि इस व्यायामसे उत्साह की वृद्धि निश्चयसे होती है।

२. इस व्यायामके शुरू करने के पश्चात् मुझे जुकाम, खांसी या किसी भी प्रकार के सर्दी या गर्मीके क्लेश नहीं सहने पडे हैं। हवामें सर्दी बढे या गर्मी बढे मेरी प्रकृति सम ही रहती है। इससे मुझे निश्चय हुआ है कि यह व्यायाम सर्दी गर्मी के क्लेश दूर करने के लिये बडा ही लाभदायक है।

मैं चाहता हूं कि बालक और बालिकायें, तरुण तथा वृद्ध, स्त्री-पुरुष, अशक्त और सशक्त सब अवस्था के मनुष्य, इस व्यायाम से अपूर्व आरोग्य प्राप्त करें। यदि वे प्रयत्न करेंगे तो इस पद्धति से आरोग्य प्राप्त करना उन के लिये अत्यंत सुगम है; क्योंकि न इसमें कोई व्यय है और ना ही इस में किसी अन्य की अपेक्षा रहती है, और साथ ही साथ यह व्यायाम संपूर्ण शरीर को परिपूर्ण रीतिसे प्राप्त हो सकता है। इसलिये इसके बराबर कोई अन्य व्यायाम नहीं है। अन्य व्यायामों में किसी एक अवयव को व्यायाम पहुंचता है और इस में एक ही समय में संपूर्ण शरीर को उत्तम व्यायाम होता है, यह विशेषता हरएक को देखनी चाहिये। इससेही इसकी उत्तमता सिद्ध होती है।

[अब इनके सुपुत्र म० कालिदासजी का अनुभव दिया जाता है, उस का अनुभव देखने योग्य है, क्योंकि म० कालिदासजी चाय के व्यसन के आधीन थे, इसलिये—

कब्जी, नित्याजीर्ण, मंदाग्नि, जीर्णज्वर, अनिद्रा,

आदि रोगों के शिकार हो चुके थे। इन्होंने यह व्यायाम दो मास के पूर्वसे लेना प्रारम्भ किया। इतने समय में इनको जो अनुभव हुआ, वह उनके पत्र द्वारा ही नीचे दिया जाता है। इनकी आयु इस समय करीब २८ वर्ष की है। [" संपादक "]

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

सूर्यभेदनसे आरोग्य।

(ले०- म० कालीदास रा० किर्लोस्कर, टिकेकरवाडी)

" पुरुषार्थ " मासिक के क्रमांक १५ में इस व्यायाम से मेरी माताजी का स्वास्थ्यसिद्धि का लेख पढकर मुझे अत्यंत आनन्द हुआ और यदि मेरी माताजी का स्वास्थ्य इस सूर्यभेदन से सिद्ध हुआ, तो मेरा स्वास्थ्य सुधर सकता है, यह निश्चय हुआ। जब से मैं यहां आया हूं तब से मैं प्रतिदिन ५० बार यह व्यायाम करता हूँ। इस व्यायाम से तथा चाय पीना छोडने से मेरा स्वास्थ्य भी बडा सुधर रहा है। इस समय मन का उत्साह इतना बढ गया है कि, उस का वर्णन नहीं हो सकता। मैं यहां प्रतिदिन ५। बजे उठता हूं, शौच मुखमार्जनादि से निवृत्त होकर कूएपर जाकर शीतजल से स्नान करता हूं। शीतजलस्नान का आनन्द शब्दों द्वारा व्यक्त करना अशक्य है। हरएकको उस का अनुभव ही करना चाहिये। तात्पर्य मेरा स्वास्थ्य इस समय पूर्व की अपेक्षा उत्तम है। मेरा तोल इस समय ६० सेर है। इतना तोल मेरा कभी न था। जिस समय मैं कौंकण प्रांतमें गया था उस समय मेरा तोल अधिक से अधिक अर्थात् ५९ सेर हुआ था। परन्तु उस समय मेरा पेट बढा हुआ था। इस समय मेरा पेट घट गया है और तोल बढ गया है। अर्थात् इस सूर्यभेदन-व्यायाम से मेरे पेट का मेद कम हुआ और सब शरीरके पुठ्ठे बढ गये हैं। तथा इस समय शरीरस्वास्थ्य-संबन्ध की कोई शिकायत नहीं रही है।

इस व्यायाम से भूख बढ जानेके कारण अन्न स्वादु लगता है। रात्रि के समय उत्तम निद्रा प्राप्त होती है। सबेरे उठते ही अपूर्व उत्साह रहता है। इतना अनुभव लेनेके कारण मैं अब इस व्यायाम की ओर मेरे मित्रों का चित्त आकर्षित करता हूं, क्योंकि उस की उपयुक्तता के विषय में मेरा पूर्ण निश्चय हुआ है।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: N

(उक्त पत्रके एक मास के पश्चात् के पत्रमें वेही लिखते हैं।) मैं नियम-पूर्वक सूर्यभेदन–व्यायाम ले रहा हूं। पूर्व की अपेक्षा अढाई सेर तोल मेरा बढ चुका है। कोई शिकायत नहीं रही है। शौच उत्तम होता है, भूख उत्तम लगती है, निद्रा गाढ आजाती है।

मैं आजकल उक्त व्यायाम के पश्चात् दूध पीता हूं। इस से मुझे अधिक बल बढनेका अनुभव हुआ है। सदा उत्साह रहता है, सब दिन भर कार्य करनेपर भी थकावट नहीं आती।

धर्मपत्नी का स्वास्थ्य।

अब मेरी धर्मपत्नी भी गत मास से सूर्यभेदन–व्यायाम करने लगी है और उस कारण उस का तोल एक सेर बढ गया है।

(टिकेकेरवाडी जि. सोलापूर, ता. ४।१।२६ ईसवी.)

पूर्वोक्त स्थान में एक घरानेके स्त्रीपुरुषों का अनुभव दिया है, उसे देखने से पता लग सकता है, कि इस सूर्यभेदन–व्यायाम से कुटुंब और परिवार के स्वास्थ्य में कितनी उन्नति हो सकती है। कई पाठकों से प्रश्न होते हैं, कि किस आयुवाले के लिये इस सूर्यभेदन–व्यायाम से लाभ प्राप्त हो सकता है? इस के उत्तर के लिये एक ही कुटुंब का अनुभव यहां दिया है, इसमें–

१ श्री० रामचन्द्रावजी (कुटुंब के स्वामी) आयु ६८ वर्ष (दो वर्षों का अनुभव)

२. श्रीमती सीताबाईजी (उनकी धर्मपत्नी ,, ५० वर्ष (आठ मास का अनुभव) (दस संतानों की माता)

३. म० कालीदासजी (उनका द्वितीय ज्येष्ठ पुत्र) आयु २८ ,, (दो मास का अनुभव)

४. श्री० सुशीलाबाई जी (उनकी धर्मपत्नी) ,, २१ ,, (एक मास का अनुभव)

एकही कुटुंबके विभिन्न आयुवाले स्त्रीपुरुषोंपर इस व्यायाम का उत्तम परिणाम हुआ है, ऐसे बीसियों कुटुंब हैं, जिनपर इस व्यायाम का अच्छा

CC-0. Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

परिणाम हुआ है, परन्तु सबों के अनुभव देकर ग्रंथ का विस्तार करने की कोई अवश्यकता नहीं है। इसीसे पाठकों को पता लग सकता है कि इस पद्धति की अपूर्वता कैसी है और इस से परिवारों का कितना कल्याण विना पैसा खर्च किये हो सकता है।

श्रीमान् औंध नरेशजी
का अनुभव ।

श्री० महाराजा बाळासाहेब पंत बी. ए., प्रतिनिधि सं. औंध का अनुभव आज कई वर्षों का है। और ये अपने अनुभव से इस व्यायाम को अत्यंत श्रेष्ठ व्यायाम समझते हैं। स्वयं प्रातःकाल इस को तीनसौवार प्रतिदिन नियमपूर्वक करते हैं। आपने पहिले दंड, जोर, तथा कुस्ती आदि पहिलवानी व्यायाम किया था, तत्पश्चात् सैंडों का डंबेल्सका व्यायाम किया। तथा बीच बीचमें अन्यान्य युरोपीयन पद्धतियोंके अनेकानेक व्यायाम किये। परन्तु उन सब से उनके पेटका मेद कम नहीं हुआ। जब से आपने इस व्यायाम को प्रारम्भ किया तब से पेट का मेद कम हुआ और छाती का घेर बढने लगा। इस समय आपकी आयु ६५ वर्ष की है और प्रतिदिन सबेरे आप यह व्यायाम अवश्य ही लेते हैं। अब उन का पूर्ण निश्चय हुआ है कि इस व्यायाम से हरएक मनुष्य अपना स्वास्थ्य प्राप्त कर सकता है।

पाठशालाओंमें आवश्यक व्यायाम ।

औंध रियासत में प्राथमिक शिक्षा आवश्यक है और सब ग्रामोंमें बालक और बालिकाएं प्राथमिक शिक्षा मुफ्त प्राप्त करते हैं। जब श्री० औंध नरेश जीका निश्चय हुआ कि यह व्यायाम हरएक का कल्याण कर सकता है, तब से-गत दस वर्षोंसे-संपूर्ण पाठशालाओंमें आपने यह आवश्यक व्यायाम अनिवार्य किया है। अब औंध रियासतके संपूर्ण बालक पाठशालामें आते ही प्रति दिन प्रथम यह व्यायाम करते हैं, और पश्चात् अपने अभ्यास का प्रारंभ करते हैं। औंध रियासत के शिक्षाविभाग के प्रधान मंत्रीजीका मत है, कि इस से

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: N

बालकों का शारीरिक स्वास्थ्य बढ गया है, बीमारियों के सबब होनेवाली बालकोंकी अनुपस्थिति कम हुई है, बालकों का शारीरिक बल बढ गया है, तथा बुद्धि का उत्साह और धारणाशक्ति का भी विकास हुआ है।

यदि इसी प्रकार अन्यान्य स्थानोंमें यह व्यायाम अनिवार्य किया जाय, तो कितना लाभ हो सकता है, इस बात का विचार पाठक अवश्य करें और इस मार्ग से जो प्रयत्न उन से हो सकता है, वह अवश्य करें क्योंकि यह एक उत्तम परोपकार का मार्ग है। सब दानों में स्वास्थ्य के उपायों का दान अधिक पुण्यकारी है।

श्रीमान् मिरज नरेशजी का अनुभव।

श्री० महाराजा सर गंगाधर राव ऊर्फ बाळासाहेब, रियासत मिरज (महाराष्ट्र) इस व्यायाम के बडे प्रेमी हैं, आपकी आयु इस समय ६। : वर्षों से भी अधिक है और प्रतिदिन नियमपूर्वक सूर्यनमस्कारोंका व्यायाम कर रहे हैं, तथा वारंवार कहते हैं कि स्वास्थ्यसाधन के लिये इस के समान दूसरा कोई भी अच्छा साधन नहीं है।

पाठक यहां अनुभव करें कि महाराष्ट्र की दो रियासतों के स्वामी इस सूर्यभेदन-व्यायाम के प्रेमी बने हैं और प्रतिदिन नियमपूर्वक यह व्यायाम कर रहे हैं।

अब और एक अनुभव यहां दिया जाता है—

सूर्यभेदन--व्यायामसे लाभ।

(ले०— श्री० पं० दत्तात्रेय शास्त्री देवधर, मुंबई)

"मैं बालपन से सूर्यभेदन व्यायाम संख्या १ करता था, परन्तु केवल १२ बारह ही करता था अधिक नहीं। यद्यहि बालपन से मेरा शरीर

CC-0. Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

बलवान् था, तथापि नीरोग न था । जबसे मुझे अपने विषय में स्मरण है, तबसे मुझे ज्ञात है, कि सिरदर्द, आंखों का जलन, शौचशुद्धि का अभाव, कब्जी, जीर्णज्वर आदि विकार सतत मेरे साथी थे । इस कारण मैं सदा निरुत्साह रहता था । तथा मेरे शरीर में सदा आलस्य रहता था । मैं कुछ विशेष कार्य करके बता सकता हूं, इस प्रकार आत्मविश्वास मुझ में कभी भी न था ।

अपनी विद्यार्थी-दशा में शारीरिक अस्वास्थ्य के कारण मैं कभी भी यशस्वी न हुआ । मुझे रात्री में कभी उत्तम निद्रा नहीं आती थी, दो दो मास ऐसे व्यतीत होते थे, कि जिन में रात्रि के समय बिलकुल निद्रा नहीं आती थी । प्रभात समय में कुछ निद्रा आने का संभव प्रतीत होता था । इस प्रकार के कष्ट मैंने २६ वर्ष की अवस्थातक सहन किये ।

हिम काल में प्रतिदिन सायंकाल के चार बजे मुझे किंचित् सा ज्वर आजाता था । तथा सर्दी, जुकाम आदि के बहुत क्लेश होते थे । इस की निवृत्ति के लिये सूर्यभेदन-व्यायाम करने का निश्चय मैंने किया ।

दो वर्ष पूर्व प्रतिपदाके दिन से मैंने यह व्यायाम शुरू किया । प्रथम सप्ताह में मैंने ५० वार किये । चार मास में १०८ वार करने लगा । पश्चात् १५० तक वढाने में समर्थ हुआ । इससे इस वर्ष मुझे यह लाभ हुआ कि शीत ऋतु में आनेवाला दैनिक बुखार बहुत ही कम हुआ । एक रु० में एक आने की कसर ही केवल रही ।

गतवर्ष मैंने सूर्यभेदन-व्यायाम संख्या १ का प्रमाण २५० तक बढाया, शीत कालमें ३०० तक वढा दिया । तथा कुछ मास मैंने ४०० तक भी किये । इस से यह लाभ हुआ कि इस समय शीत ऋतु में बिलकुल ज्वर नहीं आया और सर्दी के भी क्लेश नहीं हुए । तथा सिरदर्द आदि भी सब विकार दूर भाग गये । अब इससे मुझे नवजीवन सा प्राप्त हुआ है । मेरी उत्साहशक्ति बहुतही बढ गई है । जो मैं पहिले थोडी देर भी मानसिक श्रम करने में असमर्थ था वही मैं इस व्यायाम के कारण दस बारह घंटोंतक

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: N

मानसिक कार्य करने में समर्थ हुआ।

आगे उष्ण कालमें मैं केवल ३०० वार ही किया करता था, क्योंकि उष्णताके दिनोंमें अधिक व्यायाम सुखपूर्वक सहन नहीं होता था। परन्तु इस वर्ष जबसे वृष्टिका काल शुरू हुआ तबसे मैंने ४५० तक बढाया, दूसरे महिनेमें ६५० तक करने लगा और अब मुझे निश्चय हुआ है कि मैं अगले वर्ष १२०० तक कर सकूंगा।

४०० वार करनेतक मैं केवल दो वारका दालरोटी चावलोंका ही भोजन सेवन करता था। परन्तु जब से ६५० वार करने लगा हूं तबसे थोडा दूध पीने लगा हूं। तात्पर्य ४०० तक करनेके लिये विशेष कीमती खानपान की कोई आवश्यकता नहीं है।

६५० वार सूर्यभेदन-व्यायाम सं० १ करनेके लिये मुझे ६० मिनटोंका समय पर्याप्त होता है। कभी कभी शरीर में कुछ भारीपनसा प्रतीत होता है। और यह व्यायाम न करने की ओर मन की रुची हो जाती है, परन्तु १०० वार करने के पश्चात् जब एकवार शरीरसे पसीना आ जाता है, तब उत्साह बढने लगता है। यदि रात्रिमें जाग्रण हुआ या किसी कारण निद्रा न ले सका तो यह व्यायाम करने में कष्ट होते हैं। व्रत (फांका) रखनेके दिन यह व्यायाम उत्तम रीतिसे होता है।

इस व्यायाम से मेरी छातीका घेर दो इंच बढ गया है और मेरी मनकी धारणाशक्ति बहुत बढ गई है। मैं अब सप्ताहमें दोवार हमारे ग्राम के पासकी पहाडी पर दो तीन मील की दौड भी करता हूं और उस कारण मुझे कोई कष्ट नहीं होता।

इस व्यायाम से जिस प्रकार मुझे नवजीवन प्राप्त हुआ है, उसी प्रकार हरएक प्राप्त कर सकता है। आशा है कि पाठकवृन्द मेरे अनुभव से लाभ उठावेंगे और सूर्यभेदन के अनुष्ठान से पूर्ण नीरोग बनकर उत्तम उत्साहपूर्ण जीवन व्यतीत करने में समर्थ होंगे।

CC-0. Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

इस सूर्यभेदन-व्यायामके करनेवालों के लिये कुछ नियम ।

१. इस व्यायाम के करने के लिये प्रातःकाल का समय अच्छा है। सूर्योदय का समय सब से प्रशस्त है। गर्मी के दिनों में इस से भी पूर्व किया जा सकता है। सर्दी के दिनों में उदय-समय के सूर्यप्रकाश में करना भी प्रशस्त है।

२. शौचादि से निवृत्त होकर ही यह व्यायाम करना चाहिये। कब्जी बहुत रहती हो, तो रात्रिके सोने के समय किंचित् उष्ण जल या दूध में दो तीन चमस घृत डालकर पीना चाहिये। जिस से कब्जी न रहेगी। एक कटोरी भर जल में दो चार या छः चमस घी लेना पर्याप्त है।

३. प्रारंभ करनेके पूर्व पेटके कृमियोंको औषधादि प्रयोगसे हटाना अच्छा है, इस विषय में वैद्यों या डाक्तरों की राय लेना उत्तम है। तथा तीन दिन एरंडीका तेल सेवन करके कोठे की (पेटकी) शुद्धि करनी चाहिये इस प्रकार शरीर की अन्तःशुद्धि करके यह व्यायाम प्रारम्भ करने से शीघ्र लाभ होता है और पुनः पेटके दोष उत्पन्नही नहीं होते हैं। परन्तु एरंडीका तेल इतना ही लेना चाहिये कि जिससे एक दो वार ही शौचशुद्धि हो और अधिक दस्त न लगें। अधिक वार दस्त लगने से व्यर्थ अशक्तता आ जाती है। किसी कारण यह न हो सकता तो भी कोई हानि नहीं।)

४. इस व्यायाम का प्रारम्भ अति अल्प प्रमाणमें करना चाहिये और शनैः शनैः इसका प्रमाण बढाना चाहिये। प्रथम दिन केवल बारह या पचीस ही वार किया जाय और अपनी इच्छानुसार आगे बढाया जाय। शक्तिसे अधिक कभी न किया जाय।

५. अभ्यास के समय अर्थात् हर एक आसन के करने के समय करने योग्य विशेष बातों का ख्याल विशेष रीतिसे करना योग्य है, अन्यथा विशेष लाभ की आशा करना व्यर्थ है। पूर्व स्थानमें हरएक आसन के

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: N

करने के समय ध्यान देने योग्य बातों का विवरण किया ही है।

६. यदि कोई सर्दी आदि का क्लेश न होता होगा तो शीतजल का स्नान अच्छा है, नहीं तो अपने शरीर की स्थितिके अनुसार योग्य जल से स्नान चाहिये।

७. यदि साथ साथ अन्यान्य आसनों का व्यायाम करना हो तो सूर्य-भेदन पहिले करने के पश्चात् अन्यान्य आसनों का अभ्यास पश्चात् करना चाहिये।

८. यदि दस पंद्रह से बहुत ही अधिक वार प्राणायाम करने की इच्छा हो या कोई घंटा आध घंटे तक प्राणायाम के अभ्यासी हों तो उन दिनों में उनको सूर्यभेदन वा कोई अन्य व्यायाम नहीं करना चाहिये। केवल आसनों का ही व्यायाम उस समय करना योग्य है।

९. गृहस्थी लोग ऋतुगामी रहें। स्त्रीपुरुषसंबन्ध का अतिरेक करने से हानि होती है। ब्रह्मचर्य रहने से ही यह व्यायाम लाभदायक होता है।

१०. वीर्यदोष के दोषी लोग इस व्यायाम को अल्पप्रमाण से करें और यथाशक्ति बढाते जायँ। "ब्रह्मचर्य" पुस्तक में लिखे नियमों का पालन करके अपनी वीर्यरक्षा करें। ऐसा करने से वे पुनः पूर्ववत् पूर्ण वीर्ययुक्त हो सकते हैं।

११. इस के करने के दिनों में सम्भव होनेतक दवाई का सेवन न करें। अत्यावश्यकता होने में ही लेलें।

१२. रात्रिमें जागरण तथा अतिप्रवास आदि सब प्रकार के अत्याचार बंद रखने चाहिये, तभी लाभ होगा।

१३. पवित्र विचार, पवित्र आचार और पवित्र उद्देश्य धारण करें और पवित्र मित्रों के साथ ही संगत करें।

१४. खान पान सात्विक रहे। इमली, मिर्च, नमकीन चटपटे पदार्थ बहुत न सेवन किये जायँ। भोजन सादा और हितकारक पथ्यकारक तथा

CC-0. Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

परिमित हो ।

. १५. प्रारंभ के दिनों में भोजन लघु होना चाहिये, पश्चात् इस नियम का कडाईसे पालन करने की आवश्यकता नहीं है ।

१६. दिन में दसपांच मिनट अथवा सप्ताह में दस पंद्रह मिनटतक अपने शरीरकी चमडी सबेरके सूर्यप्रकाशमें तपाई जाय तो अधिक लाभ होगा ।

१७. घर भी हवादार हो । बन्द कमरेमें सदा रहनेसे लाभ नहीं हो सकता । तथा तंग कपडे भी पहनना हानिकारक है ।

१८. रात्रि के समय भूख की अपेक्षा थोडा कम भोजन करना प्रशस्त है ।

१९. गृहस्थधर्मानुसार रहनेवाली स्त्रियां सूर्यभेदन संख्या एकवाला व्यायाम सौवार से अधिक वार न करें, तथा अन्य सूर्यभेदन-व्यायाम दस वार से भी अधिक न करें । जो स्त्रियां ब्रह्मचर्य से जीवन व्यतीत करनेवाली हो, वे अपनी शक्ति और इच्छा के अनुसार किया करें । पुरुषों के लिये यह रुकावट नहीं है । स्त्रियोंकी प्रसूति की सुभीता के लिये ऐसा कोई व्यायाम अधिक करना योग्य नहीं, कि जिससे शरीर के पुट्ठे पुरुषों के समान सख्त हो जावें । परन्तु उक्त प्रमाण तक करना अत्यन्त लाभ-कारी है ।

आशा है कि इन नियमों तथा आरोग्य के अन्यान्य नियमों का पालन करने के साथ साथ इस सूर्यभेदन-व्यायाम को करके सब अवस्थाओं में रहनेवाले स्त्रीपुरुष उत्तम आरोग्य प्राप्त कर के तथा धार्मिक जीवन व्यतीत करके यश के भागी होंगे ।

CC-0. Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: N

सूर्यभेदन–व्यायाम ।

विषयसूची ।

	पृ०
योगियों की सूर्यभेदन–व्यायाम–पद्धति ।	२
सूर्य–भेदन–व्यायाम संख्या १, अष्टांग–प्रणिपातासन ।	३
सूर्यभेदन-व्यायाम का फल ।	१२
प्रत्येक आसन से लाभ ।	१३
सूर्यभेदन–व्यायाम–संख्या २, चतुरंगप्रणिपातासन ।	१९
सूर्यभेदन–व्यायाम–संख्या ३, भूधरासन ।	२५
इस व्यायाम के विशेष आसनों का फल ।	३३
सूर्यभेदन–व्यायाम संख्या ४, वीरभद्रासन ।	३६
इस आसन में करनेके विशेष आसनों का फल ।	४४
सूर्यभेदन-व्यायाम संख्या ५, सर्वांग-संचालन ।	४६
इस व्यायाममें करनेके विशेष आसनों के फल ।	५५
स्त्रियों के लिये सूर्यभेदन-व्यायाम ।	५८
सूर्यभेदन-व्यायामसे स्त्रियोंको अपूर्व लाभ ।	६०
सूर्यभेदन से उत्साहवृद्धि ।	६८
सूर्यभेदन से आरोग्य ।	७०
श्रीमान् औंध नरेशजी का अनुभव :	७२
पाठशालाओंमें आवश्यक व्यायाम ।	७२
श्रीमान् मिरज नरेशजी का अनुभव ।	७३
सूर्यभेदन–व्यायाम से लाभ ।	,,
इस सूर्यभेदन-व्यायामके करनेवालोंके लिये कुछ नियम	७६
विषयसूची ।	७९

CC-0. Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

वाल्मीकि विद्यापीठ पुस्तकालयः

प्रत्यावर्तनतिथिः

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: N

१८३४५

AUTHOR पन्त भगवान राव निवासराव

TITLE सूर्यनमस्कार

HR 635
PAN
1996 B.S.

१८३४५

महेन्द्र संस्कृत विश्वविद्यालय
वाल्मीकि विद्यापीठ
पुस्तकालय

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: M

मू० १००।—

१८३५५

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

0. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding: N

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

. In Public Domain. Digitization by eGangotri.Funding:

epal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmand